

食育だより 2月号

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

今年は

2月2日が『節分』

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

例年2月3日が節分ですが、地球の公転周期のズレを補正するために、数年に一度、2月2日または2月4日になるそうです。

丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

大豆の力

大豆には、肉にも四敵するほど良質なたんぱく質が多く含まれていて『畑の肉』とも言われます。また不足しがちな食物繊維や鉄・カルシウム・ビタミン B 群やポリフェノールなども多く含まれています。

- たんぱく質……体をつくるものになります。
- ビタミン B 群……新陳代謝を高め、肌や髪のもとをつくります。
- 食物繊維……便秘や糖尿病予防、コレステロールを下げ動脈硬化を予防する働きがあります。
- 鉄……体の隅々まで酸素を運ぶ大切な働きをします。
- レシチン……記憶力や集中力を高めます。
- サポニン……豆を煮るときに出る泡のもとで、抗酸化作用があり、動脈硬化の予防や効果防止の効果があります。

大豆は味噌や醤油などの調味料や豆腐やきな粉などの大豆加工品など、日本の食生活に欠かせない食材です。節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れてみるのもいいですね。

【免疫力を高めるおすすめ食材】

- にんにく
殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
 - 納豆、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品
腸内環境を整える
 - こまつな、ほうれんそう
ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌デトックス作用。
 - バナナ
血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排出する。
 - しょうが
殺菌作用。血行をよくし、体を温める。
 - 大根
胃の消化を助け、腸の働きを整える。
- 2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。体を温めて免疫力を高める食事を取りましょう。