

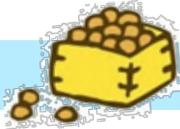


# 食育だより



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

まだまだ寒い日が続きますが、節分を迎え、春の始まりが近づいてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので 毎日の食事を大切にしながら 元気な身体づくりをしていきたいですね。



## 『大豆』のちからで元気な体をつくろう！

『豆は体づくりの名人！』 2月3日は節分ですね。節分と言えば大豆。大豆には、子ども達の体を元気にしてくれる栄養素がたくさんつまっています。



- ★体をつくるもとになるよ。
- ★骨や筋肉を丈夫にするよ。
- ★元気に遊ぶ力をつくるよ。

子どもと一緒に

食

べ

も

クイズ

次の中で、大豆からできている食べ物はどれかな？



答え:ぜんぶ！

### ご家庭での注意点

乾燥大豆(ナッツ類)の誤嚥窒息事故の報告があります。こども家庭庁では、事故防止のため、噛む力が十分でない5歳頃までの子どもには乾燥大豆(ナッツ類)を与えないことと発表しています。落ちていた豆(ナッツ)を拾って誤って食べてしまうこともあります。



- ① 小さな子には、乾いた豆は与えない。
- ② 代わりに、きな粉、豆腐、豆乳、つぶし煮大豆 などの形を変えた大豆製品がおすすめです。

行事を楽しみながら、安全に食べる力を育てていきたいですね。

### 風邪に負けない体づくりを

風邪やインフルエンザが流行しています。手洗い・うがいに、バランスのよい食事をとり、温かくして休みましょう。天気のいい日は、適度に体を動かすことも大切です。



### 体を温める食事をとりましょう

寒い時期には、鍋料理や汁物など温かい食事がおすすめです。さらにしょうが・ねぎ・ニラなど体を温める働きのある食材を少し追加すると血行がよくなり体を守る免疫力が高まると言われています。

