



食育だより 2月

令和8年 蓼田市 No.50

毎日寒い日が続いている。気温が低くなると体温も下がりやすくなり、体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事と規則正しい生活で免疫力を高め、カゼなどの感染症を予防しましょう。



2月3日は節分です



季節が始まる前の日を「節分」と呼び、「季節の分かれめ」という意味をもちます。

節分は1年に4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）ありますが、次第に立春の前日のみを節分というようになりました。

豆には靈力が宿るとされ、豆を魔物の目（魔目・まめ）に投げつけると魔を滅することができると考え、豆まきをするようになりました。

この豆まきで使う煎った大豆を「年入り豆」といいます。豆まきが終わったら、自分の年齢に数、または年齢+1個の豆を食べて、1年の健康を願います。

節分クイズ

Q 鬼が嫌いな魚は何でしょうか？

- ①鰯(あじ) ②鰯(いわし) ③鮪(まぐろ)



クイズの答え

②鰯 (いわし)

鬼は鰯を焼いたときのにおいが苦手



大豆の効果



健康な体を作る

「畑の肉」と呼ばれるほど、肉や卵に負けない良質なたんぱく質を豊富に含みます。



あなたの調子を整える

食物繊維を多く含みます。便通を良くし、腸内細菌のバランスを整えます。



集中力を高める

大豆に含まれる「大豆レシチン」は、脳の働きを活発にし、記憶力や集中力を高めます。

体の調子を整える

カルシウムや鉄などのミネラル、ビタミンB群を豊富に含みます。健康で過ごすために必要な栄養素です。

鍋料理で風邪予防！

風邪予防でおすすめしたい料理は、冬の定番「鍋料理」です。食材次第で、いろいろな鍋を楽しむことができます。

どのような食材を組み合わせるとよいか、栄養素別に紹介します。

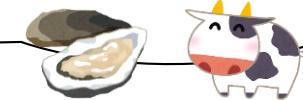
たんぱく質（免疫細胞を作る！）

鶏肉・豚肉・牛肉・豆腐・魚・えび



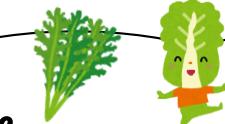
亜鉛（のどの痛み・鼻水の緩和！）

カキ・豚肉・牛肉・油揚げ



ビタミンC（風邪への抵抗力をつける！）

水菜・小松菜・白菜・ねぎ



ビタミンA

（のどや鼻からの細菌をバリアする！）
にんじん・春菊・ほうれん草・にら

