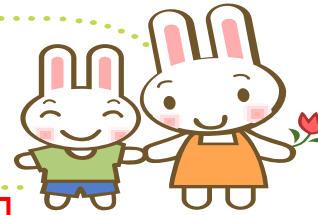




食育だより
ふたばっこ



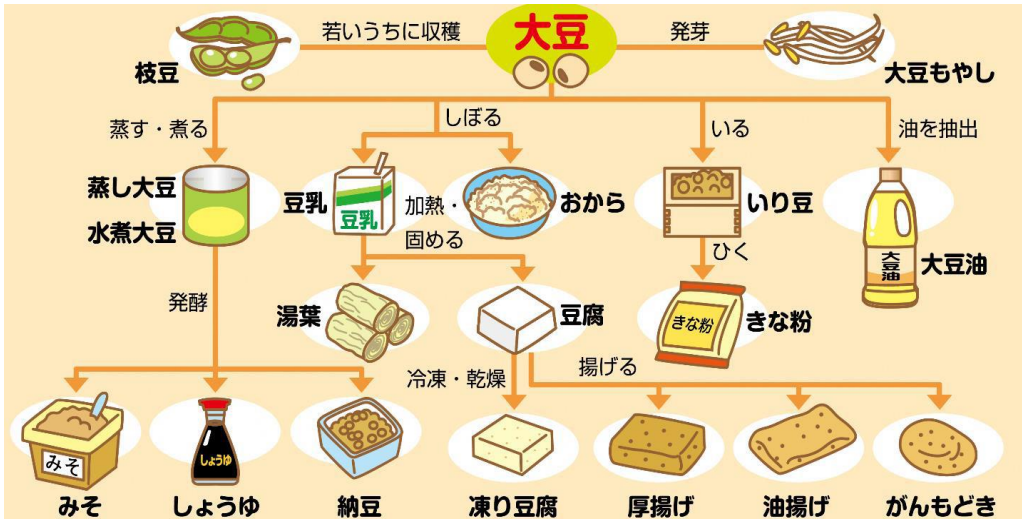
第二双葉幼稚園
給食室
令和 4年度 2月号

もうすぐ「立春」で暦の上では春を迎えようとしています、まだまだ寒い日が続きます。立春の前日が節分となり、季節の変わり目に豆まきをして鬼(厄災)を払う習慣があります。豆まきで使用する大豆は古くから食材として馴染みが深く、日本食に欠かせません。最近では代用肉の原料としても注目されています。

よく噛んで食べていますか？

歯と口は食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸したり話をしたりと生きる上で重要な役割があり、心と体の健康につながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯磨きはもちろん規則正しい食生活や、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

大豆からできる食べ物



よく噛んで食べると、こんなにいいことがありますよ！

☆味覚が発達する

味がよくわかり、薄味でも素材の味を感じるようになる。

☆脳が活性化される

頭の神経が刺激されるので、集中力や記憶力が高まる。

☆消化吸収をよくする

消化を助け栄養が腸で体内に吸収されやすくなる。

☆肥満や生活習慣病を防ぐ

ゆっくり噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。

☆顎が丈夫になり、歯並びがよくなる

顎の筋肉が発達して丈夫になり、歯並びがよくなる。

☆虫歯を防ぐ

唾液がたくさん出ることによって、口の中の食べかすを落としたりする。

食べる時は・・・

- 急いで食べない
- 飲み物で流し込まない
- 味を楽しむ

調理するときは・・・

お子様の噛む力に合わせて食材の大きさ、調理方法を選びましょう。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

鉄・・・貧血予防
カルシウム・マグネシウム
ビタミンB1・・・疲労回復
食物繊維・・・便秘予防



オリゴ糖・・・便秘予防
サポニン・・・抗酸化作用
レシチン・・・動脈硬化予防
大豆イソフラボン・・・骨粗しょう症

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

今月のレシピ・・・大豆いり根菜サラダ(噛みごたえのある食材を使っています)

(食材)大豆水煮・・・30g れんこん・・・100g にんじん・・・50g さつま芋・・・150g ジャガ芋・・・150g きゅうり・・・100g

ブロッコリー・・・100g 小松菜・・・50g コーン・・・10g シーチキン・・・100g マヨネーズ 30g しょうゆ 5cc さとう 5g

(作り方) ①れんこん、にんじん、さつま芋、ジャガ芋は一口大に切って油で揚げる。ブロッコリー、小松菜は食べやすい大きさに切る

②きゅうりも一口大にきって、全ての材料と調味料を混ぜる。