

2026年



食育だより



2月になりました。まだまだ寒い日が続いていますね。
新型コロナやインフルエンザ、ノロウイルスの感染に気を付けて
引き続き元気に過ごしましょう！♪



2026年(令和8年)の節分の日は2月3日(火)です。
節分は「季節を分ける」という意味の言葉であり、季節の変わり目に邪気を払う行事です。
今年の恵方巻の方角は、南南東(やや南)です！
恵方巻を食べて豆まきして、みんなで無病息災を願いましょう！♪



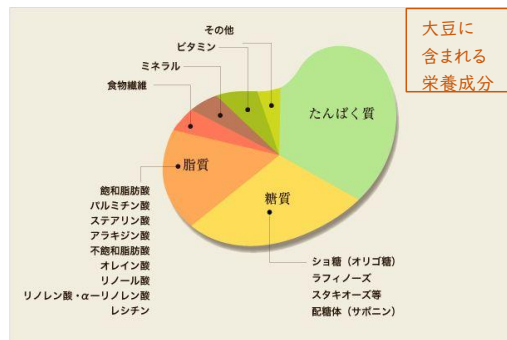
大豆を食べましょう！

「畑の肉」といわれる大豆は、からだに必要なたんぱく質や脂質を
たくさん含む栄養価が高い食材です。
大豆はさまざまな食品や調味料に加工して食べられています。
大豆からつくられる食べ物の中でも、味噌、醤油、豆腐は和食には欠かせない食べ物です。
ほかにも大豆を加工してできる食べ物は、たくさんあります。



大豆の健康効果

筋力UP
コレステロールを下げる
腸内環境を整える
免疫力UP
骨粗鬆症の予防
集中力を高める
更年期障害の症状の改善



大豆と一緒に食べると良い食品

カレー(大豆+玉ねぎ+クミン)

大豆とクミンは、血流を良くする働きあり！
玉ねぎに含まれるケルセチンが血行に
働きかける作用があるため体の巡りが良い◎

鮭の西京焼き(大豆+鮭)

鮭には丈夫な骨を作るのに必要なビタミンDが豊富！
大豆に含まれる大豆イソフラボンが
体内のビタミンDの量を増やしてくれる働きあり！

煮物(大豆+にんじん)

にんじんには免疫機能などの体づくり、
若々しさの維持に活躍するビタミンAに変わるβカロテンが豊富！
大豆に含まれる大豆サポニンにはビタミンAを吸収する働きあり！