

# 食育だより



令和8年2月  
からここカンパニー

一年で一番寒い季節となりました。この時期は急激に寒くなり体力も低下して風邪をひきやすくなります。手洗い・うがい・栄養バランスの取れた食事・十分な睡眠をとり寒さに負けず、元気に乗り切りましょう！



豆いろいろ

## 福は内 鬼は外 豆

今年の節分は2月3日です。力いっぱい豆をなげて「福」を呼び込み、「鬼」を追い出しましょう。「まめに働く」など、まめはまじめとか健康という意味に使われます。

だいすき

### 豆まきの豆 大豆



たんぱく質がいっぱいの「豆の肉」とよばれます。豆腐や納豆、油揚げなどは大豆から作られます。その他にも、しょうゆやみそなど、給食にも大豆製品が出てきます。他にどんなものがあるか、探してみて下さい。

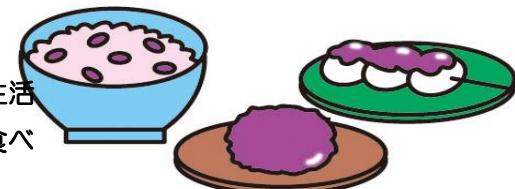


あずき

### あんこの材料 小豆



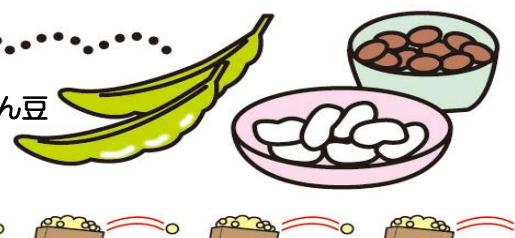
でんぶんがたっぷりで「大納言」という名前のものもあります。昔から生活と密接に結びつき、行事や儀式にも使われていました。お祝いのときに食べる赤飯にも小豆が使われています。



### 煮物によく使われる いんげん豆



昔、中国の和尚によって伝えられたので、この名前がつきました。いんげん豆はとても種類が多く、大福豆や金時豆もいんげん豆の仲間です。



### 丈夫な体をつくる食べ物



病気から子供の体も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、肉・卵・魚・大豆製品など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。

