

食育だより

令和4年2月2日
三神小学校

おに に だ だいす えいよう 鬼も逃げ出す?大豆の栄養パワー

節分は、「季節の変わり目」を意味しており、今では「立春」の前日だけを節分とよんでいます。季節の変わり目には、鬼がやってくると信じられていたため、鬼を追い払って1年間病気にかからず幸せに過ごすことができるように願う行事です。

節分と言えば、豆まきですね。豆は苦手という人もいますが、大豆にはたくさんの栄養が含まれています。大豆の栄養を見直しましょう。

だいす からだ せいぶん 大豆には、体によい成分がいっぱい!!

たんぱく質

- ・血や肉をつくる。
- ★大豆は肉に負けないくらいたんぱく質が豊富なことから「畑の肉」と言われている。



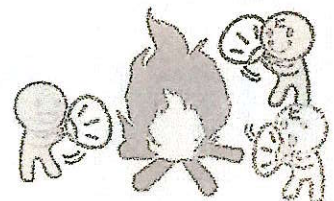
脂質

- ・エネルギーのもとになる。
- ・ビタミンAやビタミンDなどの脂溶性ビタミンの吸収を助ける。



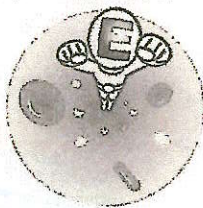
ビタミンB群

- ・食べものからエネルギーを作るのを助ける。



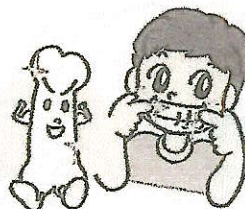
ビタミンE

- ・血行をよくする。
- ・ホルモンバランスを整える。
- ・老化を防ぐ。



カルシウム

- ・丈夫な骨や歯を作る。



食物繊維

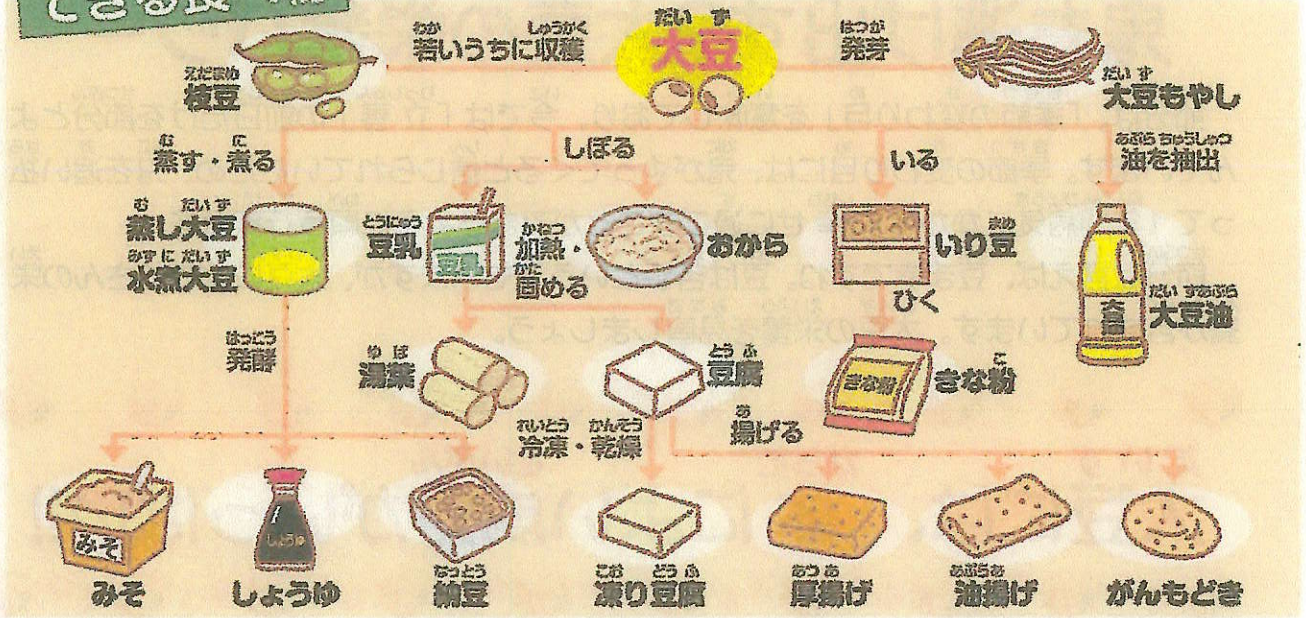
- ・腸内環境を整えて、便秘を防ぐ。





節分に欠かせない大豆について

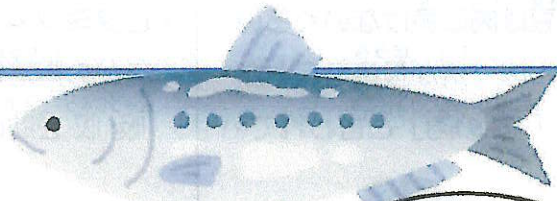
大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



節分イワシで
りっしゅんだいさち
立春大吉!

鬼が嫌いなイワシも人にとっては体に良い働きをしてくれます。魚の中でも背の青い魚は取りたい栄養がまんてん満点です。

えいよう いわしの栄養



丈夫な体
をつくるた
んぱく質

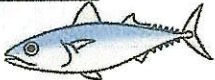
骨を丈夫にする
カルシウム
とビタミンD

「発育のビタ
ミン」といわ
れるビタミン
B2 が豊富

脳の働きをよくし
たい、血液をサラ
サラにしてくれる
脂質(DHA、ERA)

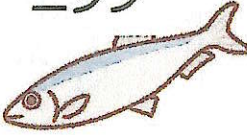
背の青い魚

サバ



アジ

ニシン



サンマ

