



# 食育だより 2月号

平成 29年 1月 31日  
早島町立早島小学校

2月4日は「立春」です。暦の上では春になりますが寒い日が続いています。風邪やインフルエンザに感染しないために、外出後はていねいに手を洗い、うがいをして、栄養と睡眠をしっかりとることが大切です。適度に体を動かし、風邪に負けない体づくりを心掛けましょう。この時季はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクを着用することも忘れないようにしましょう。



## レシピ紹介

～ 華風和え ～



【材料】(4人分)

- ・たまご (1個)
- ・はるさめ (16g)
- ・ほうれんそう (1束)
- ・大豆もやし (1/2袋)
- ・にんじん (1/4本)
- ・砂糖 (大さじ1)
- ・醤油 (大さじ1・1/2)
- ・酢 (大さじ1・1/2)
- ・ごま油 (大さじ1/2)

【材料】(4人分)

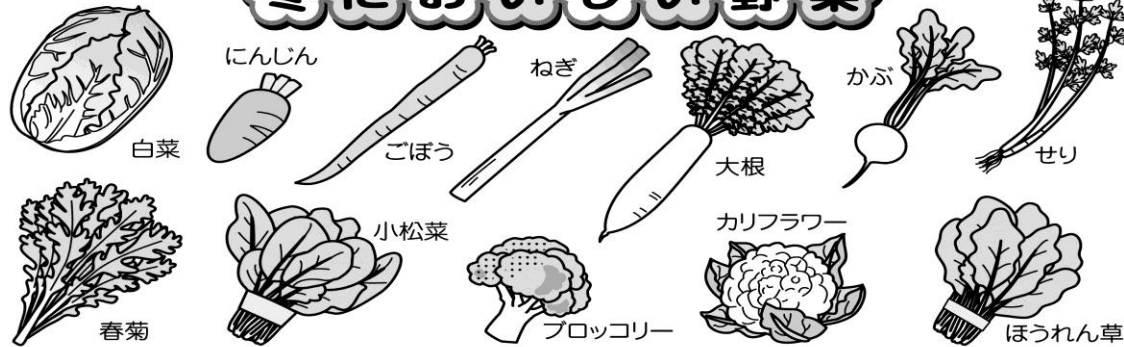
- ① たまごは薄焼きにして、せん切りにする。
  - ② はるさめは茹でて冷ます。
  - ③ ほうれんそうは2cm幅に切って、茹でて冷ます。
  - ④ 大豆もやしは茹でて冷ます。
  - ⑤ にんじんはせん切りにして、茹でて冷ます。
  - ⑥ 調味料を混ぜて、タレを作る。
  - ⑦ ①から⑤を⑥のタレで和える。
- ※ タレの量は具の量に合わせて調節しましょう。  
※ ごまを入れてもおいしくできます。



## 旬の味 冬野菜を 食べよう

寒さや乾燥など作物も過ごしにくくなる冬には、土の中で育つ根菜類と霜にあたり甘みや栄養を増やす、ほうれん草や小松菜などが旬をむかえます。冬にとれる野菜には、体を温める効果があり、風邪の予防に役立つビタミンAやCを含んでいるものが多いです。鍋料理やスープ、和え物などにして食べましょう。

### 冬に美味しい野菜



# 大豆の ヒミツを知ろう

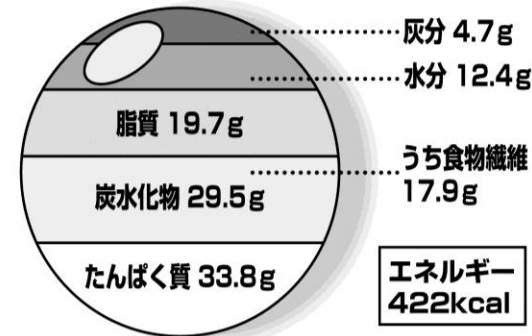


節分の豆まきに欠かせない「大豆」は、昔から日本人の食生活になくてはならない食材です。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」ともいわれます。そのまま料理に使うほか、さまざまな食品に加工されています。

## 大豆に含まれる成分



※国産・乾燥黄大豆 100g 当たり

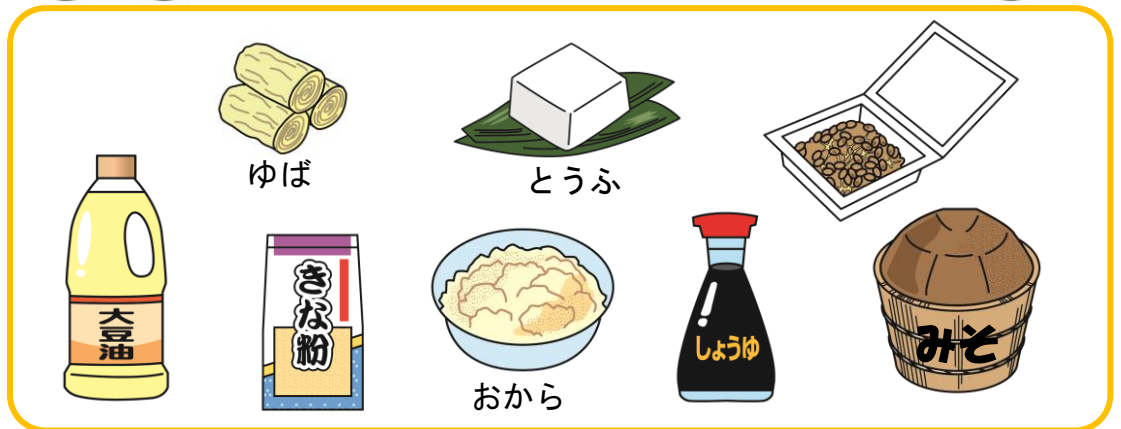


### 注目したい微量成分

- 鉄……………貧血を予防する
- カルシウム……………骨や歯をつくる
- ビタミンB1……………糖質をエネルギーに変える
- ビタミンB2……………体の成長を助ける
- レシチン……………動脈硬化予防、脳の働きを高める
- 大豆イソフラボン……………更年期障害・骨粗しょう症予防
- 大豆サポニン……………抗酸化作用、血中脂質を減らす

[日本食品標準成分表 2015年版 (七訂) より]

## 大豆から作られる食品・調味料



加工する食品に合わせて、色(黄・黒・青)や大きさ(大・中・小・極小)などが異なるさまざまな品種の大豆が栽培されています。