



食育だより

令和5年 2月 発行
(作成者)管理栄養士
大田なつき

「節分」を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。空気も乾燥していて、感染症が流行しやすくなります。室内の換気と加湿を心がけ、毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



福を呼ぶ 豆まき

★ 節分ってなあに? ★

豆まきは子どもたちが楽しみにしているイベントの一つ。節分は豆をまくのは、豆には「生命力と魔除けの力」が備わっていると言われています。また、この日に「恵方巻」を吉方(2023年は南南東)を向いて食べると縁起がよいとされています。

～大豆からできている食品はこんなにあるよ!!いくつかわかるかな?



7 大アレルゲン

2月 17日～ 23日は「アレルギー週間」です。

食物アレルギーは、検査で数値が高くてその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。



食育からSDGsの推進 ～ 2月は、食育ピクトグラム4・5番の紹介 ～



ゆっくりよく噛んで、食べていますか? よく噛んで食べる事は、はや食いを防止して満腹度が得られやすくなり肥満予防につながります。またよく噛むことで、ホルモン分泌が高まり食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことでうす味・適量で満腹度が得られます。

ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。デスクでパソコンを操作しながら、テレビや新聞を見ながらでは、食事や噛むことに集中できません。家族や友人と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

また、よく噛んで食べることで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。

