



# きゅうしょくだより2月号

もうすぐ立春と暦の上では春ですが、大寒波が来たりとまだまだ寒い日が続いています。風邪やインフルエンザの流行が心配される時期、ちょっとした油断で体調を崩さないよううがい、手洗いはもちろん菌に負けない体力作りも大切です。体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から様々な栄養を取り入れて丈夫な体作りをしましょう！



## 大豆とみそ

日本では昔からまじめなことや、体が丈夫なことを例えて「まめ」といいます。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」・・・と言った言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは豆が大変に栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて私たちの食生活を支えています。

## 足りないものを補って！

「大豆」にはごはん（米）に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず食品から摂取すべきアミノ酸）である、リジンが多く含まれています。ごはんと味噌汁（大豆）の組み合わせは、実は栄養学的に見てもすばらしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜や芋などをたっぷり入れた具たくさん味噌汁にすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。

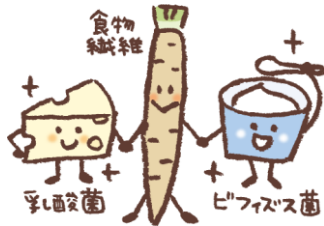
## みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが原料や熟成具合など地域によって様々なみそが作られています



## 腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



## 食育フポイント

### 感染症に負けない体づくりを

感染症を予防するために、良質なたんぱく質やビタミンを含むバランスの整った食事と、十分な睡眠がとれる規則正しい生活を心がけましょう。



## 1月 お誕生日おやつ

今月の誕生日おやつは和風トライフルを作りました🌟  
プレーンと抹茶スポンジケーキをコロコロに切ってたくさんのフルーツを中に入れました♪  
見た目も可愛く仕上がりました  
今月は22（水）に誕生日会をする予定です。お楽しみに❤️



2月14日（火）

ばら、ひまわり、さくら組はバレンタイン

お楽しみクッキングです♥今回はパフェを作ります♪自分でつくる体験を通じて食の楽しさを学んでほしいと思います。風邪や感染症も流行していますので衛生面にも細心の注意を払い楽しいクッキングになればいいなと思います☺

