

☆Kitchen letter☆

H29年2月 栄養士 高橋 智美

暦の上では「春」ですが、1年で1番寒いのが2月。
風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに
「うがい・手洗い」をする、バランスよい食事と十分な睡眠をとるなどの
おやつは予防対策をしっかりとりましょう。

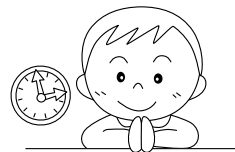
バランスよい食事とは

最近ではほとんどの商品にカロリーや栄養価の記載があります。
しかし「バランスよい食事」をするためには、カロリーのチェックだけでは
駄目なんです。必要なのは「体に必要な栄養素が含まれている食事」です。
難しく聞こえるかもしれませんが、私たち日本人には心強い味方「和食」が
あります。一汁三菜の食事を心がけ、ご飯やパンなどの糖質 ・ 肉や魚な
どのタンパク質 ・ 豆腐などの大豆製品 ・ わかめやひじきなどの海藻
類 ・ 乳製品 ・ 色の濃い野菜や淡い色の野菜 ・ きのこと類などを
なるべくそろえる意識ををすることで食生活は豊かになります。
体をメンテナンスするために日々、体のあらゆるところでビタミンや
ミネラルは働いています。ぜひ、体の内側からきれいになりましょう。

おやつは正しく・楽しく

おやつは何をどれだけ食べさせていますか？大人とは違い気分転換や
空腹を満たすことだけではなく、3回の食事でも不足しがちな栄養素を補う
役割があります。

おやつもきちんと食卓で、遊びと食事をしっかり分けましょう。
次の食事に影響しないように、おやつの時間を決めましょう。



3日 節分

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる、という
日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪い
ことを表しています。豆を食べるのは健康(まめ)に暮らせるようにという
縁起によるものです。

豆まきに使われる大豆には良質なタンパク質が豊富にふくまれています。
大豆から作られる食品は豆腐・厚揚げ・豆乳・納豆・きな粉などです。
保育園でもよくランチやおやつで食べています。

恵方巻 cooking

恵方巻を食べるポイントは

- ・ 切らずに食べる
- ・ 恵方の方角を向いて食べる
- ・ 黙って願い事を思い浮かべながら食べる

今年の恵方の方角は北北西やや右です。

自分で作る恵方は美味しく食べられるといいですね。

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

