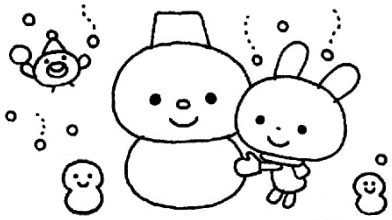
食育だより

No.10
令和２年１月24日発行
こども課
管理栄養士 神田



一段と増した寒さや空気の乾燥で、体調を崩しやすい時期です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動での体力づくりに加え、
外出後や食事前の手洗い、手指のアルコール消毒、マスクの着用、
こまめな換気、加湿などを行い体調管理に気を付けましょう。

２月３日　節分

恵方巻…縁起良く七福神にちなんで７種類の具を入れることが多い。巻き込んだ福を逃さないよう丸ごと一本、恵方を向いて無言で食べきると、願いが叶うとされている。2020年の恵方は西南西。

柊鰯(ひいらぎいわし)…鬼はいわしのにおいと柊のとげが嫌いとされる。いわしを焼き、においを強め、頭を柊の枝に刺したもののこと。魔除け。焼嗅(やいかがし)とも言う。戸口に下げ、鬼を追い払う。

健康な体のために

ひとつの食材ばかりでなく、多くの品目を食べるようにしましょう。健やかな体のために、偏りのない食事づくりを心がけましょう。たんぱく質は体をつくるために重要な栄養素です。魚、肉、卵、大豆製品をバランスよく取り入れましょう。また、野菜は不足しがちです。具だくさんの汁物は、見た目の量が減り、野菜をたくさん食べられるのでおすすめです。

清流の国ぎふ
野菜ファーストプロジェクト

海津市食育テーマ
食べよう朝ごはん

ブロッコリーのツナマヨサラダ

ブロッコリー…1/4株　　マヨネーズ…大さじ２
ツナ缶…1/2缶　　塩昆布…3g

(作り方)
①ブロッコリーを小房に分ける。
②ブロッコリーに大さじ１の水（分量外）をふりかけ、ラップをして電子レンジで２分程度加熱する。
③ツナ缶の油を切り、マヨネーズ、塩昆布を混ぜておく。
④ブロッコリーに③をのせる。

ブロッコリーは11～３月が旬の緑黄色野菜です。ビタミンＣが豊富で免疫力を高め、抗酸化作用もあります。β-カロテンは体内でビタミンＡに変換し、粘膜の健康の維持に役立ちます。また、葉酸やビタミンＥ、ビタミンＫも多く含まれています。