



食育だより



2月号

令和8年2月2日発行 緑陽台認定こども園

今年は2月4日が立春です！暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きますね。寒い時期は根菜や冬野菜で体を温め、免疫力アップを心掛けましょう。風邪予防にはビタミンCが豊富なみかんやいちごもおすすめですよ！

大豆のちから 知っていますか

大豆は、鬼退治のみならず、栄養素がバランスよく含まれていて、日々食卓にならべたい食品です。

◇別名は、「佃の肉」

豆は、炭水化物を多く含むのが特徴ですが、大豆にはたんぱく質が多く含まれるため、「佃の肉」とも呼ばれます。たんぱく質と聞いて浮かびやすい”肉や魚”は動物性なのに対し、大豆は植物性に分類され、動物性と比較し“脂質”を多く含まないのも特徴です。

◇食物繊維も含んでいる！？

不足しがちな栄養素の一つの食物繊維。

食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。

玄米等の穀類・芋類・きのこ・海藻・野菜・果物などに含まれていますが……野菜を増やすのは、火を通してかさを増やしやすくはできても、なかなか実現しづらいもの。

そんな時は納豆や大豆水煮をうまく活用してみてくださいね。

※食物繊維は“おから”に多く含まれるので、豆乳や豆腐にはほとんど含まれていません。。



おやつの役割って？



子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので1日3回の食事だけで十分に栄養を摂るのが難しいです。おやつには、それを補う「第4の食事」としての役割があります。適量は、1日に必要なエネルギーの10～15%（100～200Kcal程度）です。

「おやつ」＝「お菓子」ではなく、果物や牛乳・乳製品、いも類などを取り入れ、カルシウムやビタミンなどの栄養を摂れると良いですね！

おすすめおやつ組み合わせ例

バナナ1/2本



ヨーグルト(小)1個



おにぎり80g



麦茶



みかん1個



ビスケット2枚



せんべい2枚



野菜ジュース



牛乳100ml



ふかしいも1/3本

