

はびきの食育だよ!

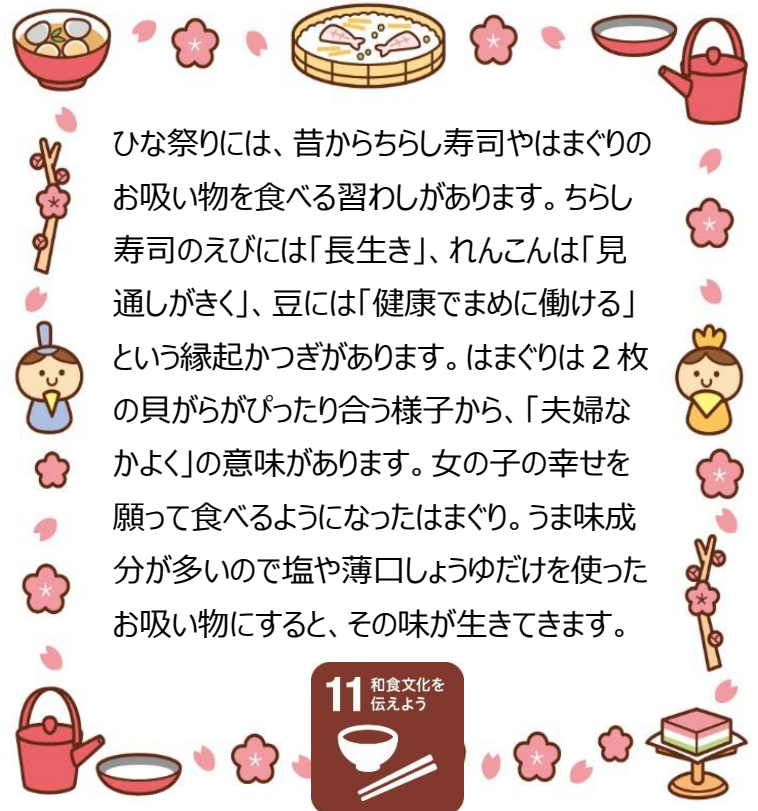
この時期は体調をくずしやすい時期です。病気への抵抗力をつけるために、免疫細胞の働きを活発にするビタミンAを多く含む野菜(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草)などを毎日の食事に取り入れましょう。発熱、下痢などの症状をとまなう風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にしましょう。



ビタミン補給♪にんじんスープ

- にんじん… 120g
- たまねぎ… 40g
- ベーコン… 10g
- バター… 小さじ1
- A { 水… 1と1/2カップ
- 顆粒コンソメ… 小さじ1/4
- 塩… 少々

- ① にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄く切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、ベーコンを炒める。にんじんと玉ねぎを加えてさらに炒め、しんなりしたらAを加える。煮立ったら弱火で5分ほど煮て、塩で味を調える。



ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があります。女の子の幸せを願って食べるようになったはまぐり。うま味成分が多いので塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、その味が生きてきます。



食育なぞなぞ

土の中で赤い顔をしているのは、なに^{じん}人でしょう?

答えは右下にあるよ♪

※「11 和食文化を伝えよう」は食育ピクトグラムです



まるごと栄養♪ポイントガイド

第12回 ビタミンB2

脂質がエネルギーに変わるのをサポートする栄養素。身体が新しい細胞を作るときにも必要なので「発育のビタミン」とも呼ばれています。血液をサラサラにする役割もあります。

【含まれている食品】

レバー(豚、牛、鶏)、うなぎ、青背の魚(ぶり、いわし、さんまなど)、納豆、緑黄色野菜
不足すると…

脂質からエネルギーが作られなくなるので、太りやすくなってしまいます。肌が脂っぽくなってニキビや吹き出物ができやすくなったり皮膚炎や口内炎がおこりやすくなったりします。