

はびきの食育だより



今年度最終のはびきの食育だよりです。毎月19日は「食育の日」です！

2月は寒い日が続きますが、あたたかくなるまではもう少し。体調管理に気をつけましょう。



節分はいつ？

節分は立春の前日です。
今年の立春は4日なので、
前日の3日が節分になります。
では突然ですがクイズです！



①節分はどういう意味でしょうか？

- A 季節の分かれ目
- B 鬼(悪いもの)を追い出す日
- C 福を呼ぶために豆をまく日

②まく豆はどんな豆がいいでしょう

- A 生豆
- B 炒った豆

①の答えは**全部正解**。

②の答えは**B**。生豆はまいた後から芽がでるため縁起が悪いので、炒った豆が使われます。
豆をまいたあとはその豆を年の数+1個食べ、1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



食器はならべ方があります

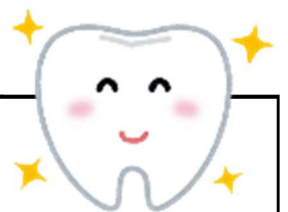


食器の正しいならべ方は、ごはんは左手でもつので左、汁物は右前に置きます。魚や肉などの大きいおかずは右奥、野菜のおかずは左奥に置きます。おはしは、はし先(口をつける方)を左側にして食器の手前に置きます。きれいにならべられたお料理はよりおいしそうに見えますね。

まる ○ごと栄養♪ポイントガイド



第6回 骨と歯を丈夫に！カルシウム



カルシウムは骨や歯を形づくる栄養素。人間のからだにあるミネラルの中で一番多いです！なんと大人で約1kgも。ほとんどは骨と歯にありますが、1%はからだのいたるところでからだをスムーズにうごかすために血液の中にあります。

【含まれている食品】

- 牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズなど)、小魚、
- 葉物野菜(小松菜やチンゲンサイ)、ひじき・ごまなど

不足すると

骨が弱くなって骨折しやすくなります。また、虫歯になりやすい、よく足がつる など。

食事ですりすぎることなく、国の基準を満たすためには気をつけてカルシウムの多いものをとることが大切です。特に、成長期にダイエットなどをすると年をとったときに骨粗しょう症になりやすくなりますよ。