

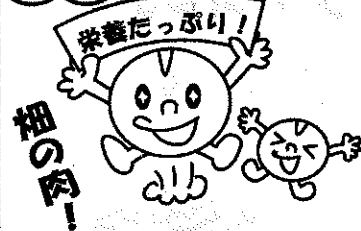
食育ひろば

2月3日節分

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本で古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数（あるいは年の数+1粒）だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。



大豆は栄養たっぷり!



たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

よく噛んで食べていますか?

「噛む」ことは、体のいろいろな機能の発達を促します。噛むことで得られる8つの効能を「ひみこのはがーいぜ」という標語を用いてご紹介します。

ひ 肥満の予防

ゆっくり噛んで食べる事で食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止になる。

み 味覚の発達

よく噛むと食べ物本来の味が分かる。

こ 言葉の発音が良くなる

よく噛むことで顔の筋肉が発達し、発音が明瞭になり、顔の表情も豊かになる。

の 脳の発達

よく噛むことで脳が刺激され、子供の知育を助け、高齢者は認知症予防に役立つ。

は 歯の病気の予防

唾液がたくさん出て、口の中をきれいにする。

か がんの予防

唾液中の酵素には、食品に含まれる有毒物質の発がん作用を抑える働きがある。

い 胃腸快調

食品を噛み砕くことで胃腸の負担を和らげ、胃腸の働きを活発にする。

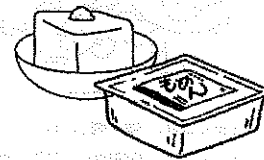
ぜ 全力投球

しっかり噛むことで全身に力が入り、体力や運動能力向上の促進につながる。

だいのなかま

だいずからできるたべものはどれだ?
5つあるよ!

① とうふ



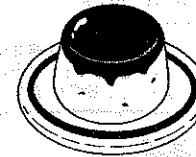
② ばん



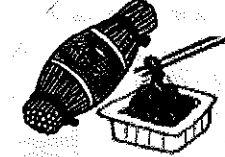
③ しょうゆ



④ だいこん



⑤ なっとう



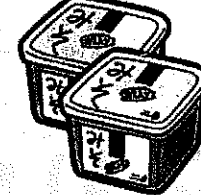
⑥ あつあげ



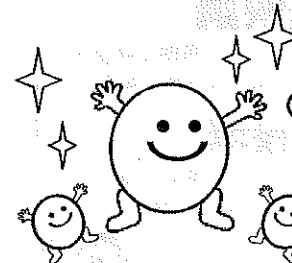
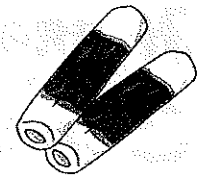
⑦ もち



⑧ みそ



⑨ ちくわ



だいはちいさいけれど、
えいようまんてん!
たくさんたべてね!