

# 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。

「歯む」ことは、体のいろいろな部位の発達を促します。歯むことで得られる8つの効能を「ひみこのはがいのせ」という用語を用いて紹介します。

よく噛んで食べていますか?

### 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。

### 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。

### み 味覚の発達

よく噛むと食べ物本来の味が分かる。

### が がんの予防

唾液中の酵素には、食品に含まれる有害物質の発がん作用を抑える働きがある。

### 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。

### 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。

### 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。

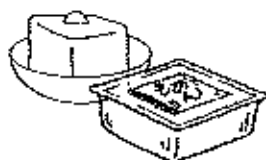
### ぜ 全力投球

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。

## だいずのなかま

だいずからできる食べものはどれだ?  
5つあるよ!

### ① とうふ



### ② ぼん



### ③ しょうゆ



### ④ ぽいん



### ⑤ なっとう



### ⑥ あつあけ



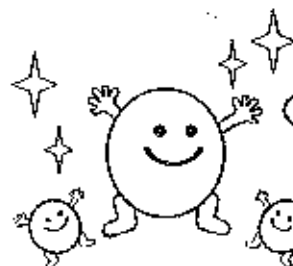
### ⑦ もち



### ⑧ みそ



### ⑨ ちくわ



だいずはちいさいけれど、  
えいようまんてん!  
たくさん食べてね!