

# 栄養だより 2月



## 大豆のおはなし

2月3日は節分です♪

節分の豆まきに使われる大豆には  
どんな栄養があるか知っていますか？

### 〈大豆の栄養〉

★良質なたんぱく質を含み畑の肉と言われています。

★大豆イソフラボンが骨が弱くなるのを予防  
してくれます。

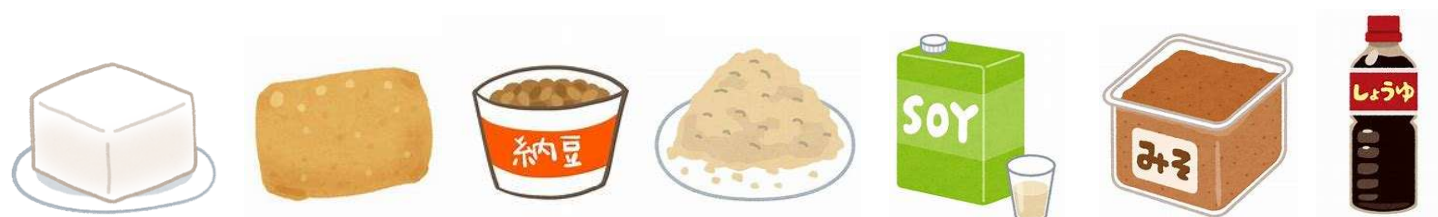
★カルシウムは骨を作る材料になります。

★マグネシウムは体を元気に  
してくれます。

★ビタミンEは体の老化を予防してくれます。

### 〈大豆から作られる食べ物〉

豆腐・油揚げ・納豆・おから・豆乳・味噌・醤油など



## 2月が旬の食べ物

### ★いよかん

いよかんの外皮の内側にある白い部分  
にはお腹の調子を整えてくれる  
働きがあります。



### ★菜の花

菜の花にはβカロテンが多く、  
病気にかかりにくくする  
働きがあります。



## 2月14日はバレンタインデー

バレンタインデーは古代ローマで作られた  
記念日です。チョコレートを贈るのは日本の  
お菓子屋さんが考えた、  
日本だけの習慣です。

