

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〉

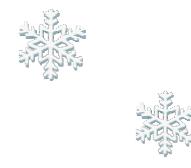
豆腐・油揚げ・納豆・おから・豆乳・味噌・醤油など



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。

