



綾東こども園

2月、寒い日が続きます。インフルエンザ、風邪ウイルスまだまだ活動中です。家に帰ってきた時や食事の前には、手洗いうがいをして風邪をひかないように注意してくださいね。

節分

2月3日は節分です。

煎った大豆をまいて「鬼は外～、福は内！」1年の邪気を払いましょう。また、豆を自分の歳と同じ数だけ食べると、その年は病気をせず元気に過ごせると言われています。



「畑の肉」大豆のパワー

～大豆に含まれる栄養～

◇たんぱく質・・・体をつくる大切な栄養素

◇鉄・・・貧血を防ぐ

◇カルシウム・・・骨を丈夫にする

◇食物繊維・・・お腹の調子を整え便秘を防ぐ

◇イソフラボン・・・骨粗しょう症を防ぐ

◇サポニン・・・生活習慣病予防に役立つ

◇レシチン・・・記憶力向上に役立つ

～大豆から作られる食品～

大豆はそのまま豆の形で食べるほか、加工されているいろいろな食品に変身します。

とうふ・みそ・油揚げ・高野豆腐・しょうゆ
がんもどき・豆乳・おから・納豆 など

恵方巻き
今年の方角は
南南東です♪

