

平成30年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

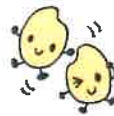


厳しい寒さが続いています。3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に乗り切りましょう。

豆をたくさん食べて「ママ(健康)」に暮らしましょう。

豆は大昔から世界中で食べられてきました。日本では古くから小豆と大豆は米と同じように大事にされてきました。豆まきやお赤飯など日本の文化は豆と密接なかかわりがあります。大豆は体に良いので1日1回は大豆製品をとるようにしましょう(納豆、豆腐など)。

大豆アラカルト



良質のたんぱく質

畑の肉といわれている。特に大豆のたんぱく質には虫歯菌を近づけない作用があります。

繊維

便通をよくし腸内細菌のバランスを良好に保ちます。大腸がんの予防にもなります。

脳の活性化

脳細胞を活性化するリン脂質やグルタミン酸があります。

カルシウム

豆類はカルシウムを含むので、骨をしっかり保つのに役立ちます。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質が体内で増えるのを防ぐビタミンEがあります。

動脈硬化を防ぐ

豆類の脂肪には動脈硬化を防ぐコレステロールが含まれています。



今月の簡単レシピ ~朝食おやつの中から~

クロワッサンサンド

●材料 (1人分)

クロワッサン	1個
卵	1個
ベーコン	1枚
バター	少量

- 1 クロワッサンは横に切り、軽くトーストする。
- 2 ボウルに卵を割りほぐして、フライパンにバターを溶かしてオムレツを作る。続いてベーコンをカリッと焼く。
- 3 クロワッサンにオムレツ、ベーコンを挟んで完成。