

2月食育だより

令和3年
松原第六中学校
食育推進室

2月3日は「立春」、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。



生活シーンや気分に合わせてお茶を選ぼう

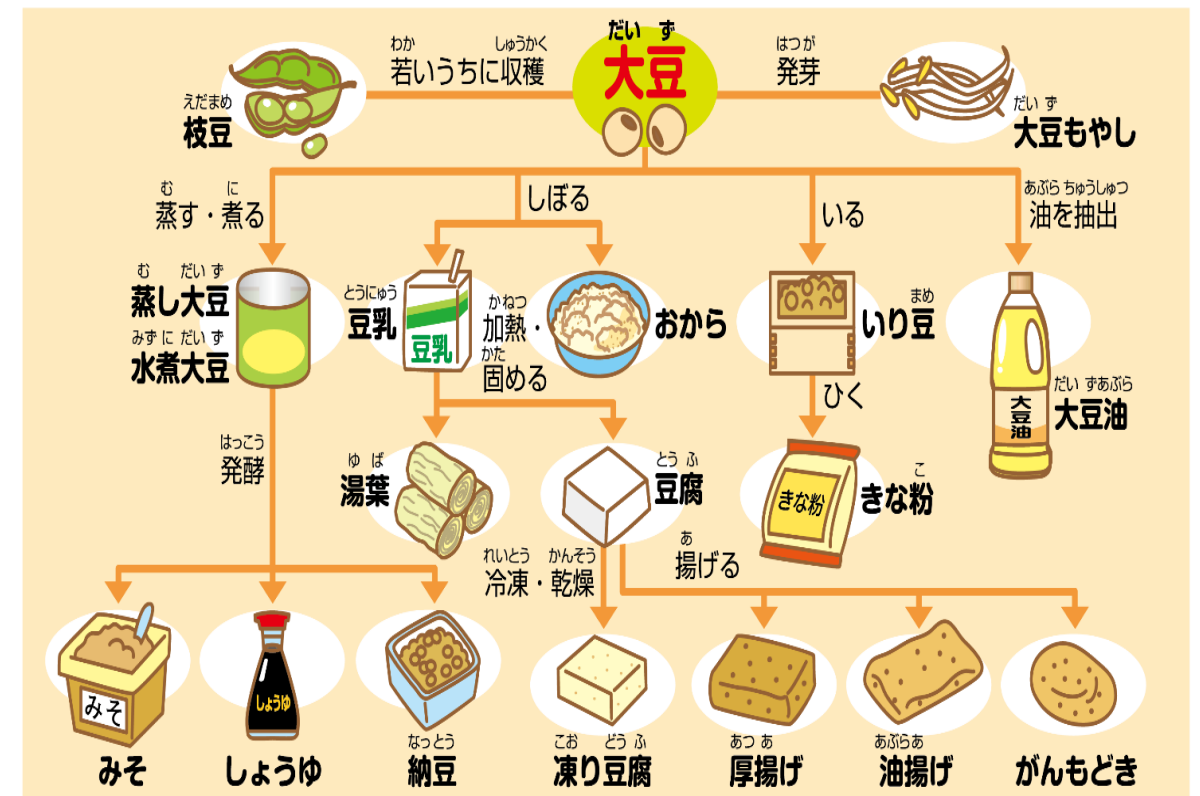
- 目覚めたとき…カフェインを多く含む玉露や煎茶、抹茶で、ぼんやりした頭がすっきりします。
- 食事のとき…ほうじ茶や番茶は油ものなどのべとつきを消し、口の中をさっぱりリフレッシュしてくれます。
- 仕事や勉強の合間に…頭脳を活発にし、眠気を覚ましてくれる玉露や煎茶を熱めのお湯でのみしましょう。
- リラックスしたいとき…テアニンが多く甘味のあるかぶせ茶や玉露を低温のお湯でのみしましょう。



大豆について知ろう！！

節分には豆まきをし、歳の数だけ豆を食べる習慣があります。地方により異なりますが、大豆が使われることが多いそうです。

大豆は弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用されています。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



大豆クイズ

- Q1 大豆はグリンピースを乾かしたものである。
- Q2 大豆には肉や卵と同じく、たんぱく質が多く含まれている。
- Q3 しょうゆの原料に大豆が含まれる。
- Q4 大豆を煎って、粉にすると片栗粉になる。
- Q5 豆腐を凍らせて作る食べ物がある。

○か×で答えて
みてください

答え

- Q1 ×（大豆は枝豆が熟して乾燥したもの）
- Q2 ○（大豆は「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質が多い。）
- Q3 ○（ほかに大豆を使った調味料には「みそ」がある）
- Q4 ×（片栗粉はじゃがいものでんぷんからできる。「きなこ」が正解）
- Q5 ○（豆腐を凍らせてから乾燥させた「凍り豆腐」「高野豆腐」「凍み豆腐」がある）

