

2月



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月は節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。たくさんごはん🍚を食べて、「悪い鬼👹」を元気いっぱいやってほしいですね😊季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものをたくさん食べて寒さを乗り切りましょう(^o^)/



菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



食品添加物に気をつけて

食品添加物とは、加工食品を製造する際に必要な調味料、着色料、香料、保存料、安定剤、酸化防止剤、栄養強化剤などを指します。保存性を高める、混ざりやすい、固まりやすい、粘りけを持たせるなど、加工しやすくしたり、おいしそうな味や色をつけたり、かさを増やしたりするために、加工食品の製造や販売に不可欠なものです。加工食品を買うときは、どんな添加物が使われているのか表示をしっかりと確認し、選択して使用するのが望ましいのです。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

食の安全を守るために

農薬汚染、放射能汚染、遺伝子組み換え、魚の重金属汚染、食品添加物、肉のホルモン剤や抗生剤投与、不正表示など、食の安全を脅かす問題が山積しています。食の安全をどうやって守っていけばよいでしょうか。

- 生産者とながって安全な生産過程で作られた食品を消費する
- その土地で作ったものをその土地で消費する(地産地消)
- 農薬残留が疑わしい輸入食品は避ける
- 安全な国産食材を増やすため、国内食料生産を高める



★らいおん組・きりん組・ぱんだ組さん★
毎日のこんだてをかくにんし、ごはんわすれがないようにおねがいします😊