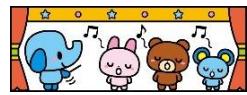




## 節分の豆まきはタンパク質が豊富！

大豆はタンパク質が多く、ゆで大豆100gには16gも含まれています。これは鶏肉(もも・皮付き)100gと同じくらいです。タンパク質は子どもたちが成長するために、とても大切な栄養素です。また、様々な食品に加工されています。豆腐や、厚揚げ、納豆、豆乳、味噌や醤油など。日本の食生活には欠かせない食品です。



月	火	水	木	金	土
2 ご飯 味噌汁 鶏肉の揚げおろし煮 ほうれん草の胡麻和え 果物	3 恵方巻き すまし汁 ひじき煮 果物 (ホットケーキ)	4 ご飯 じゃが芋のスープ 豚肉とキャベツの味噌炒め 大根の甘酢漬け 果物	5 ご飯、味噌汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう 果物 (五平餅)	6 ご飯 豆腐のシチュー 鶏のケチャップ和え ゆでブロッコリー 果物	7 パン 牛乳
9 中華丼 甘煮豆 果物	10 ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 フルーツカクテル	11 建国記念の日	12 ご飯、味噌汁 鶏の海苔焼き 小松菜のしらすサラダ 果物 (フルーチェ)	13 ご飯 味噌汁 サワラと白菜の重ね蒸し にんじんとみかんのサラダ 果物	14 パン 牛乳
16 三色そぼろ丼 味噌汁 果物	17 カレーライス ヨーグルト	18 ビビンバ わかめスープ 果物 (野菜もち)	19 ご飯、コーンスープ れんこんバーグ 蒸し野菜サラダ 果物 (米粉のみかん蒸しパン)	20 ご飯 味噌汁 鮭と切干し大根のあんかけ 野菜の塩胡麻和え 果物	21 発表会 
23 天皇誕生日	24 ご飯・ぶりかけ ちゃんぽん汁 かぼちゃとブロッコリーの 和風あん 果物	25 ご飯、味噌汁 鯖の煮付け チンゲン菜のとろみ炒め 果物 (ゼリー)	26 ご飯 味噌汁 肉じゃが 菜花の胡麻和え 果物	27 菜飯 味噌汁 豆腐のえび風味焼き 酢の物 果物	28 パン 牛乳
症状別 風邪をひいた時の食事			節分・恵方巻き		
【発熱・寒気】…発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるご飯や麺類などをとりましょう。			恵方巻きは大阪のお店屋さんが始めたと言われています。その年のおめでたい方向を向いて、黙って太い巻き寿司1本を丸ごと食べてしまうと、いいことがあると考えられています。のり巻きは幸せを巻き込むという意味で、切らずに吃るのは、大切な人とのつながりが切れないようにお願いするためのようです。		
【鼻水・鼻詰り】…温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。					
【下痢・吐き気】…胃腸が弱っているので消化のよいおかゆか雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。			《「子どもと食と健康」監修：小川万紀子より》		