

食育だより 令和7年2月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市子ども育成課

節分が過ぎ、暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染症予防のため、手洗い・うがいを欠かさず、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。



冬もしっかり水分補給！

人間の体の約60%は水分です。季節が変わっても尿や便、汗などを排出していますので、水分補給の重要性は夏場と変わりません。飲み物での補給に加え、水分が多い食品を摂ることもおすすめです。みかんやりんごなどの果物、ゼリーやプリン、ヨーグルトなどのおやつ、味噌汁やスープ類、豆腐なども水分が多い食品です。

風邪対策に水分補給

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動し、反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

「うがい」「手洗い」「消毒」に加えて、「水分補給」も大事な予防策の1つとなります。水分は、喉や鼻の粘膜を潤しウイルスの侵入を防いだり、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給することが大切です。

冬でも意識的に、小まめな水分補給を心がけましょう。



★ことしは2月2日が節分です★



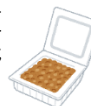
豆まきに使われるのは、昔から「大豆」です。豆は「魔滅」に通じ、オニが象徴する災難や病気を寄せつけないとされ、節分の福豆として使われるようになりました。また、無病息災を願い、年の数だけ福豆を食べる風習があります。

消費者庁は、食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故の注意として、「硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで」と呼びかけています。

炒り豆の様に噛み砕きにくいものや、誤嚥(ごえん)した時に水分を含み膨張してしまう恐れのあるものは避けることが賢明です。

大豆は、畑の肉と呼ばれるほど良質なたんぱく質を豊富に含み、他にもビタミンB群、リノール酸、レシチンなどを含んでいます。このような栄養素を含む大豆を、どのようにして安全に食べられるかを考えることも重要です。大豆は加工され、豆腐や納豆、きなこ、豆乳、油揚げ、生揚げ、おから、がんもどき、凍り豆腐(高野豆腐)、ゆば、みそ、しょうゆなど様々な食品に姿を変えています。

節分の時季、大豆や大豆製品を使った料理を楽しんでみてはいかがでしょうか？



簡単！

かむかむレシピ

カリッと！厚揚げのねぎみそチーズ焼き

厚揚げは、「生揚げ」とも呼ばれ豆腐を油で揚げた食品です。豆腐の表面を油で揚げることで香ばしさが加わり、煮崩れしにくく味が染み込みやすくなります。また、たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミンKを多く含みます。カリッと焼くことで子どもにも食べやすくなります。

【材料】 作りやすい分量

- 厚揚げ…2枚
- ピザ用チーズ…40g
- A
 - 細ねぎ…4本
 - みそ…大さじ2
 - 砂糖…大さじ2

【作り方】

- ①細ねぎは小口切りにし、Aを混ぜておく。
- ②厚揚げは1～2cm厚さに切る。アルミホイルを敷いた天板に厚揚げを並べ、A、ピザ用チーズをのせる。
- ③トースターでチーズが溶けるまで焼く。

