

食育だより 令和8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：伊勢原市保育・幼稚園課

暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。この時期は体力も低下しやすく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を送り、朝ごはんをしっかりと食べ、栄養バランスの良い食事をとりましょう。



★2月3日は節分です★



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。このように、古くから大豆には特別な力が宿っていると信じられ、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。

2021年1月、消費者庁が、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」と呼びかけました。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？



調子が悪いときの食事

どんなに気をつけていても、体の調子を崩してしまうことがあります。そんな時は、エネルギーと水分が取れて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化の良いものを選びましょう。

吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。

おすすめの料理

おかゆ、うどん、スープ、鍋料理など



おすすめの食材

卵、脂肪の少ない肉や魚、豆腐、ねぎ、しょうが、白菜、きゃべつ、にんじん、大根、かぶ、ほうれん草、かぼちゃ など



簡単！

かむかむレシピ

節分に！

けんちん汁



関東の一部地域では節分にけんちん汁を食べる風習があります。体を温める冬の行事食として、精進料理由来で邪気を払う意味も込められ、患方巻の代わりに食べられることもあります。時間をかけて煮ることができる時は、ぜひ野菜を大きめに切り、ほっくりと柔らかくした食感を楽しんでください。

【材料】 作りやすい分量

- ・大根…1/5本(180g)
- ・にんじん…1/3本(50g)
- ・ごぼう…1/4本(50g)
- ・しいたけ…4枚
- ・こんにゃく…1/3枚
- ・木綿豆腐…1丁
- ・絹さや…20枚
- ・ごま油…大さじ2
- ・水…4カップ(800ml)

- A
- ・酒…大さじ2
 - ・塩…小さじ1・1/2
 - ・しょうゆ…小さじ2

【作り方】

- ①大根、にんじんは短冊形に、ごぼうは8mm厚の斜め切り、しいたけは薄切り、こんにゃくは短冊切りにする。
- ②豆腐は電子レンジ(500w)で2分加熱し水気を切る。
- ③鍋にごま油を熱し、①の材料を入れ、全体がしんなりするまで炒める。②を手で食べやすい大きさにちぎり入れ、さらに炒める。水を加え沸騰させる。(あくが出たらこまめに取ります)
- ④Aを加え、味を調える。筋を取り斜め切りにした絹さやを加え、さっと火を通す。

