



令和5年度 2月

2月は1年の中で一番寒い月ですが、節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まります。まだまだ寒い日が続くので、体を温める食べ物を摂りましょう！
また、感染症も流行しているので日々の食事から様々な栄養を摂り、丈夫な体作りをしましょう。



2月3日は節分 今年の方角は東北東

大豆は昔から「畑の肉」と言われるほど植物性食品の中でたんぱく質が多い食品です。

また、脂質量が少なく、肉類には含まれない食物繊維が豊富です。鉄分やカルシウムも多く含まれます。

その他、イソフラボンは骨粗鬆症・がん・動脈硬化の予防に効果があると言われています。

大豆加工品である豆腐は、高血圧やコレステロールが原因の動脈硬化を防ぎ、脳出血や心筋梗塞の予防になるそうです。いずれにしても、大豆製品は栄養機能性食品として優れ、健康維持に効果のある健康食品と言えます。



ナッツ類は小さな破片も要注意！ 5歳頃までは与えない

炒り大豆や落花生、ナッツ類などは表面が滑らかなため、誤って飲み込んでしまうと喉に詰まって窒息する危険性があります。また、奥歯がまだ生えそろう前の子供はしっかり噛み砕くことが難しく、小さな破片が気道にはいった場合、気管支炎や肺炎を起こしたり、体内の水分で膨張して気管を塞ぎ、窒息に繋がる恐れもあります。

そのため、ナッツ類は5歳頃までは与えないようにしましょう。5歳以上でも、口の中に食べ物を入れたまま急に動いたり、驚いたりなど、ふとした拍子に口の中の食べ物を吸い込んでしまうことがあるので、落ち着いた環境で食べさせるようにしましょう。



「切り干し大根とツナのサラダ」



【材料（2人前）】

- ・切り干し大根 5g
- ・ツナ缶 15g
- ・人参 15g
- ・コーン 10g
- ・マヨネーズ 5g
- ・味噌 1g

【作り方】

- ① 切り干し大根はよく洗って水で戻す。2～3cm程度の長さに切って茹で、冷水にとり水をきる。
- ② 人参は2cmくらいの太めの千切りにして茹でる。
- ③ 味噌とマヨネーズを合わせておき、①②とツナ、コーンと和える。

※冷凍コーンを使用する場合は茹でてから使しましょう！

