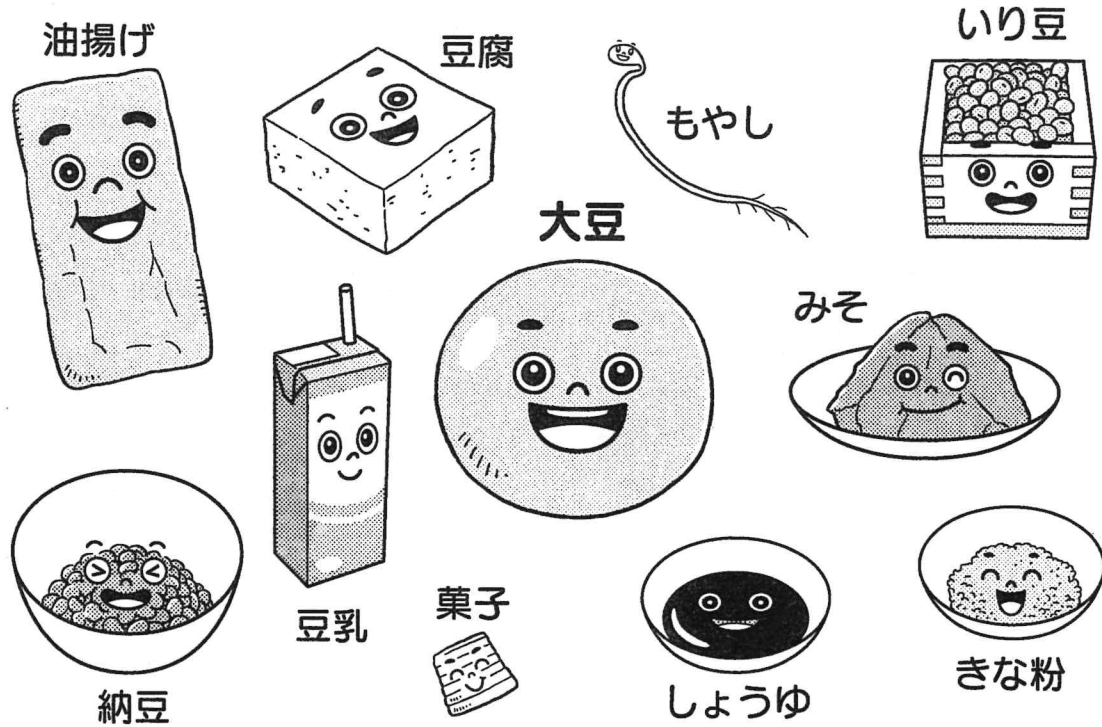


# たのしくたべようニュース

## 身の回りに たくさんある **大豆の加工食品**

大豆は日本で最も利用されている豆です。いり豆や煮豆などだけではなく、みそやしょうゆ、豆腐や納豆などに姿をかえて、毎日の食事に登場しています。



## 大豆の栄養を食事にプラス

大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体によい成分も含んでいます。手軽に使える水煮の大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事にとり入れましょう。



## 2月3日は節分

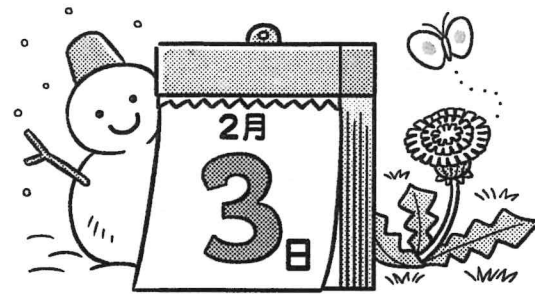


### 節分は季節のかわり目

節分はもともと季節がかわる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬の、それぞれの前の日のことでした。今では、立春の前日だけを節分と呼ぶようになりました。

### どうして豆をまくの？

豆まきは、病や災いを鬼に見立てて、魔よけの力があるといわれる豆をまいて追いはらう行事です。一般的にはいった大豆をまきますが、殻つきのらっかせいをまく地域もあります。



## 乳幼児に 大切な **エネルギーや栄養素を補う間食**

子どもの胃はまだ小さく消化機能も発達途中なので、1日3回の食事では、必要な栄養素がとれないこともあります。間食にはそれを補う役割があります。子どもの年齢に合った量や、不足しがちな栄養素が補える間食を選んでください。

### おすすめの間食は

間食にはエネルギーや栄養素がとれる、おにぎりや、いも類、牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。

### 冬は温かい間食も

寒い冬には、ふかしいもや蒸しパン、スープ、おしるこ、ホットミルクなどの温かい間食もとり入れてみましょう。

