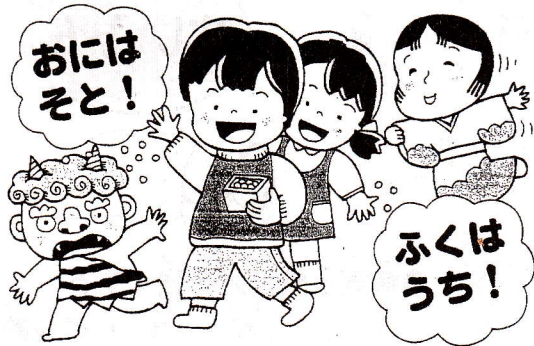


ほけんだより 2月号



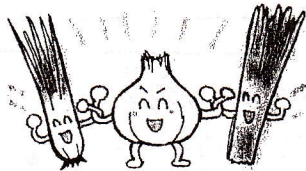
2月3日「節分」の豆まきに使われる「大豆」は、
体によいたんぱく質がたっぷりふくまれているので、
肉とも言われています。とうふやみそ、しょうゆなど
身近な食べ物材料でもあります。「大豆」はつぶが大きい
だけでなく栄養が豊富で、いろいろな使い方ができる
「大なる豆」という意味があるそうです。

冬に役立つ食べ物

からだを温める食べ物: 香りや辛みの成分に、からだを温める働きがあります。

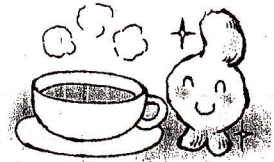
・ねぎ ・にら ・にんにく

ねぎの葉の部分は
栄養が豊富なので、
捨てずに食べてね。



・しょうが

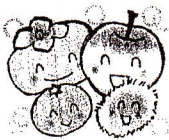
料理に使うほか
すりおろして紅茶に入れても
いいですね。



免疫力を高める食べ物: ビタミンの働きで、ウイルスの侵入・増殖を食い止めます。

・くだもの

生で食べられるので
ビタミンCが
まるごととれます。



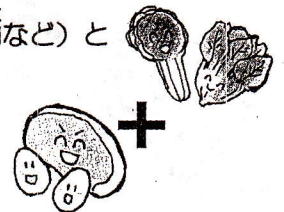
・ブロッコリー

ビタミンCを
にがさないように
手早くゆでましょう。



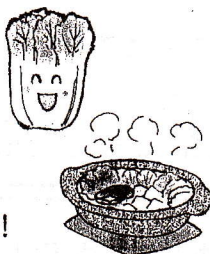
・ほうれん草・小松菜

たんぱく質(肉など)と
一緒にとると
吸収率アップ!



・白菜

なべ物、煮物
いため物で
たっぷり食べて!



・大根

葉の部分に
栄養がいっぱい。
すてないでね。

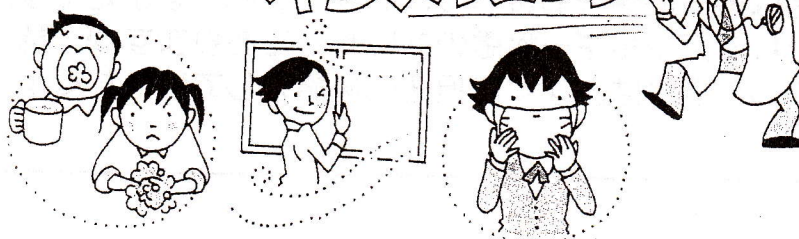


・にんじん

油と一緒に調理すると
吸収率が
高まります。



まだ注意! かげ インフルエンザ



- ・うがい
- ・手洗い
- ・換気
- ・マスク

さむくても
忘れずに!