



# 2がつ 食育だより

すすらん  
保育園  
2026.2



## 今月のひとこと

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月3日は節分です。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、ごはんをしっかり食べて《悪い鬼＝病気のもと》を元気いっぱいやっつけて、風邪に負けないからだを作りましょう。

## 色の濃い野菜をたべよう

人参、かぼちゃ、ほうれん草など色の濃い野菜に共通して多く含まれる栄養素は「β（ベータ）カロテン」です。βカロテンは、からだの中で必要に応じてビタミンAに変わる栄養素です。

★ビタミンAの主なはたらき

- ・のど、鼻、口などの粘膜を正常に保ちます
  - ・皮ふの健康を保ちます
  - ・からだの調子を整えるはたらきを支えます
- 粘膜が健康に保たれることで、外から入ってくる刺激に対するからだの防御機能が保たれます。  
＝病気に負けないからだ作りに欠かせない栄養素です。

どの野菜に多い？

- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・ほうれん草
- ・小松菜
- ・ブロッコリーなど



※補足※

- ・加熱しても栄養素は残ります
- ・油を少し使うと体に取り込みやすくなります
- ・少量でも、続けて食べることが大切です



## 大豆の栄養パワー

節分にまかれる豆＝大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含まれています。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分も含まれています。

### 大豆から出来ている食品



豆腐



みそ



豆乳



油揚げ



醤油



納豆



きなこ

