



節分を過ぎると暦の上では春がやってきますが、まだまだ寒さの厳しい日々が続きます。寒い季節を元気にのりきるために、栄養バランスの良い食事を心がけ、かぜやインフルエンザに負けない丈夫な体をつくりましょう。また、食事の前には、必ず手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

せつぶん まめ どうして節分に豆まきするの？

2月3日は「節分」

節分は、冬から春への季節の変わり目です。昔は、病気や災いはすべて鬼の仕業だと考えられていました。豆まきは、悪いことをする鬼を追い払うために行われてきた習慣で、これから訪れる春に向けて、健康で無事に過ごせますようにという願いが込められています。

ぎゅうにゅうを飲む～!

寒い季節になると牛乳の残りが多くなります。しかし、牛乳の中には、育ちざかりのみなさんにとって、とても大切な栄養がたくさん含まれています。給食でも家庭でもしっかりのみましょう。

牛乳にはこんなに栄養がいっぱい

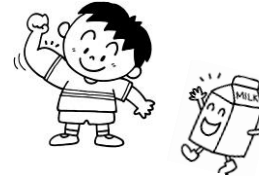
カルシウム



骨や歯を丈夫にするための重要な栄養です。また出血を止めたり、イライラを防いだりする働きもあります。

牛乳のカルシウムは、ほかの食べ物のカルシウムより、消化吸収しやすい形で含まれています。毎日、余分なカルシウムは体の外へ排出されるので、補給しないで不足すると、貯蔵庫である骨からどんどん出ていき、骨が弱くなってしまいます。毎日十分にカルシウムを補給しましょう。

たんぱく質



筋肉や血液、皮ふやつめなど、体の様々なところをつくるものになります。

ビタミンB1



目や口の粘膜を守ったり、体が大きくなったりにするために必要なビタミンです。

作ってみよう! 簡単朝食レシピ 「ブロッコリーとささみのマヨネーズ和え」

材料(4人分)

ブロッコリー.....200g

鶏ささみ.....4本

酒.....大さじ1

塩.....ひとつまみ

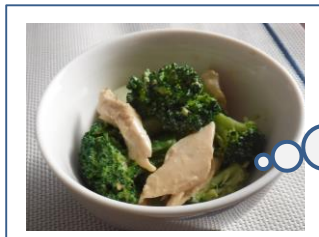
白すりごま.....小さじ4

マヨネーズ.....大さじ4

★ 練りからし.....小さじ2/3

しょうゆ.....小さじ1/2

オイスターソース...小さじ2



良質なたんぱく質を含む ささみとビタミンたっぷりのブロッコリーを食べて、かぜを予防しよう!

作り方

下準備: ブロッコリーはよく洗い、小房に分け、茎は薄くスライスしておく。

- ささみは裏側を数カ所フォークでさし、酒と塩をふって電子レンジ(600w)で3分加熱し、手で食べやすい大きさにほぐす。
- ブロッコリーは電子レンジ(600w)で3分加熱したのち、よく水気をとる。
- ①と②を混ぜ合わせ、★で和える。

ごはんのおかずにはもちろん、パンにのせてもおいしいです!