



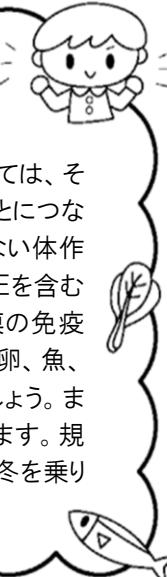
ダイズ パワー

ダイズにはたくさんの栄養が含まれています。肉や卵に負けない良質のタンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維など、自然のバランス栄養食です。

ダイズ製品には、煮豆・豆腐・納豆・しょう油・きなこ・おから・ゆばなどがあります。節分の豆まきをきっかけに、1日1回は食べるよう心がけましょう。

かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。こどもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



寒い季節の 汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかしてくれます。冷めにくくするには、具だくさんに入った汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。



おすすめ



恵方ロール

◆作り方

- ① 食パンにバターを塗る。
- ② スライスチーズが包んでいたセロハンの上に、食パンの大きさに切った焼きのり、食パン、スライスチーズ、薄切りにしたきゅうり、ハムの順にのせ、のり巻きの要領で巻く。

◆ポイント

スライスチーズが包んであるセロハンをまきす代わりに使うことで、パンを簡単に巻くことができ、乾燥も防げます。

材料 大人2人分・こども2人分

- | | |
|------------------|-------------|
| ・食パン(サンドイッチ用)…3枚 | ・スライスチーズ…3枚 |
| ・焼きのり…3枚 | ・ロースハム…3枚 |
| ・きゅうり…1/2本 | ・バター…大さじ1 |