

	月	火	水	木	金
献立	ち　　ご　　ち　　し				

こんげつ ふくしまちょうしよくざい
～ 今月の福島町の食材 ～



いか



しいたけ



くろまい



こんぶ

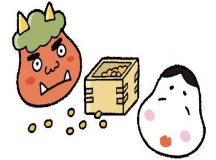
今月の行事
節分



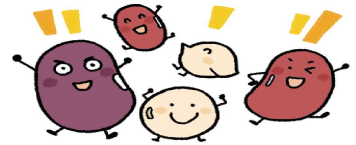
どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちのひとつで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病氣などの自分に覚えのないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

2月 食育だより

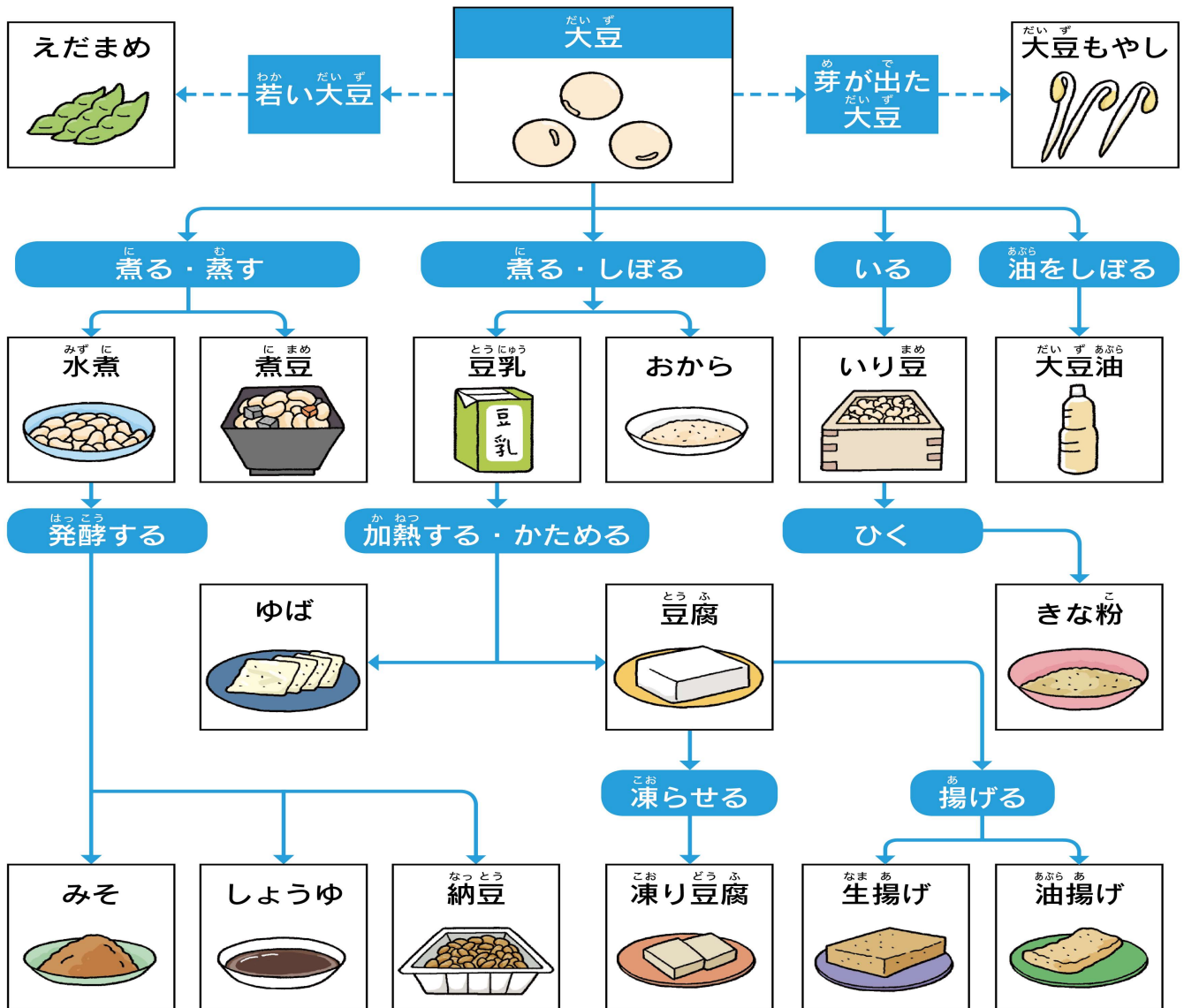


今月は、^{せつぶん}節分がありますね。^{だいず}大豆はかたちを変えて、^{さまざま}様々な料理に生まれかわります。
今月は、^{だいず}そんな大豆についての^{はなし}お話を^{しょうかい}紹介したいと思います。

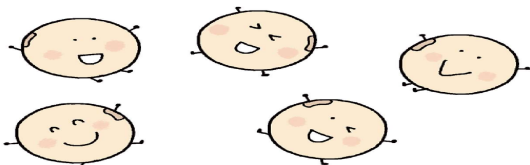


姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



大豆は畑の肉



大豆は良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。大豆はしょうゆやみそ、豆腐、納豆などの原料として、昔から日本で食べられてきた身近な食品です。

1日3食

望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠などのよい生活習慣を身につけることも大切です。

