



暦のうえでは春ですが、一年で最も寒さが厳しい季節となりました。「二月は逃げる」というように、あっという間に過ぎてしまう月とされています。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。外から帰ったらすぐに手洗い・うがいをし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、健康で元気な生活習慣を心がけていきましょう。



乳幼児に大切な エネルギーや栄養素を補う間食

子どもの胃はまだ小さく、消化機能も発達途中なので、1日3回の食事では、必要な栄養素がとりにくいこともあります。間食にはそれを補う役割があります。子どもの年齢に合った量や、不足しがちな栄養素が補える間食を選んでみてください。

おすすめの間食は？

間食にはエネルギーや栄養素がとれるおにぎりや、いも類、牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。



冬は暖かい間食も

寒い冬には、ふかし芋や蒸しパン、おしるこ、ホットミルクなどの暖かい間食も取り入れてみましょう。

「豆」をもっと好きになろう

★種類が豊富！

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70～80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、いんげん豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

★日本で食べられている豆



★野菜として食べる豆



★成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体を作るもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、マメの種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。