



暦の上では「立春」を迎え春になります。一足早く沖縄では桜が満開となりますね。寒さが続く日々ですが、“早寝・早起き・朝ごはん”で丈夫な身体をつくりましょう。

大豆の大変身！

大豆からいろんな食べ物ができるよ！



「畑の肉」大豆パワー

<たんぱく質>

必須アミノ酸をバランスよく含み、お米に少ないリジンというアミノ酸を多く含んでいます。お米と一緒に食べることで、栄養価がUPします！

<脂質>

体内で作られない必須脂肪酸である、リノール酸が多く含まれています！

<食物繊維>

ごぼうやほうれん草よりも食物繊維が豊富！

<レシチン>

脳細胞の働きを活性化させ、血管を丈夫にしてくれます！

恵方巻

今年は西南西に向かつてがぶり！

恵方巻きは節分の日食べる縁起物の太巻きのこと、その年の恵方（吉方）に向かつて丸かじりするのが習わしです。七福しちかかって7種類の具を入れるのが良いそうです。

関西発祥の風習ですが、最近では全国的に知られるようになってきました。

子どもと一緒に、好きな具材をいれて手作りするのもいいですね。

※ 丸かじりすると喉につまる

可能性もありますので、食べやすい大きさに切ってあげてください。

