

令和5年2月号 食育フードシステム東北



2月3日は節分

今年は南南東やや南

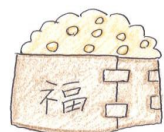
節分ってなあに？



「みんなが健康で幸せに過ごせますように」
という意味を込めて悪いものを追い出す日。
「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。



どうして豆をまくの？



悪いもの(鬼)を追い払い、良いもの(福)を
呼び込むために豆をまきます。
大豆には、たくさんの栄養が含まれています。



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、そのまま料理に使える水煮の缶詰やレトルト食品も多く、
手軽に使えるので食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう



カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ

【2月の食材予定産地】

《野菜》キャベツ(愛知) もやし(福島) ブロッコリー(香川)
《野菜》白菜(茨城) きゅうり(高知) ごぼう(青森) ピーマン(高知)
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
《米》ひとめぼれ(山形)

HAPPY
VALENTINE

2月14日のメニュー

○ゆうやけごはん ○ハートのコロッケ ○ミートマカロニ

○ブロッコリーと豆のサラダ ○高野豆腐 ○杏仁豆腐

今年のバレンタインはハートのコロッケです。
いつもと違う形のコロッケを楽しみにしてください♪
高野豆腐には、可愛いキャラクターの絵が描かれているかも...？□

いろ
色んなものを食べよう

離乳食を経て、いろいろな食材が食べられるようになった幼児期のこどもたち。
やっと、パパやママと同じ食卓を囲めます。好き嫌いはあるけど、栄養バランスよく
食べさせたいというお母さんも多いと思いますが、その献立についてご紹介します。

<主食>ごはん、パン、麺などの炭水化物
身体を動かすエネルギー源になります。



<主菜>肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質
身体をつくるもととなります。

<副菜・汁物>

野菜・豆・海藻・きのこなどのビタミンやミネラル
身体の調子を整えます。

主食に一汁二菜(主菜・副菜・汁物)プラスαの5品を基本として
それぞれに合う食材を選べばバランスは良くなります。

こどもの味覚は成長するにつれて変化していきますので
多少の好き嫌いがあっても問題はありません。



カメラをかざすと弊社
公式 Instagram が出ます。
フォロー よろしくお願ひします!!

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

