

新しい年を迎え、早くも1ヶ月が経ちました。

寒い日が続きますが、手洗いうがいをお忘れなく、風邪を引かないように過ごしましょう。

今月は、節分にちなみ、「大豆」についてお話しします。



大豆の栄養



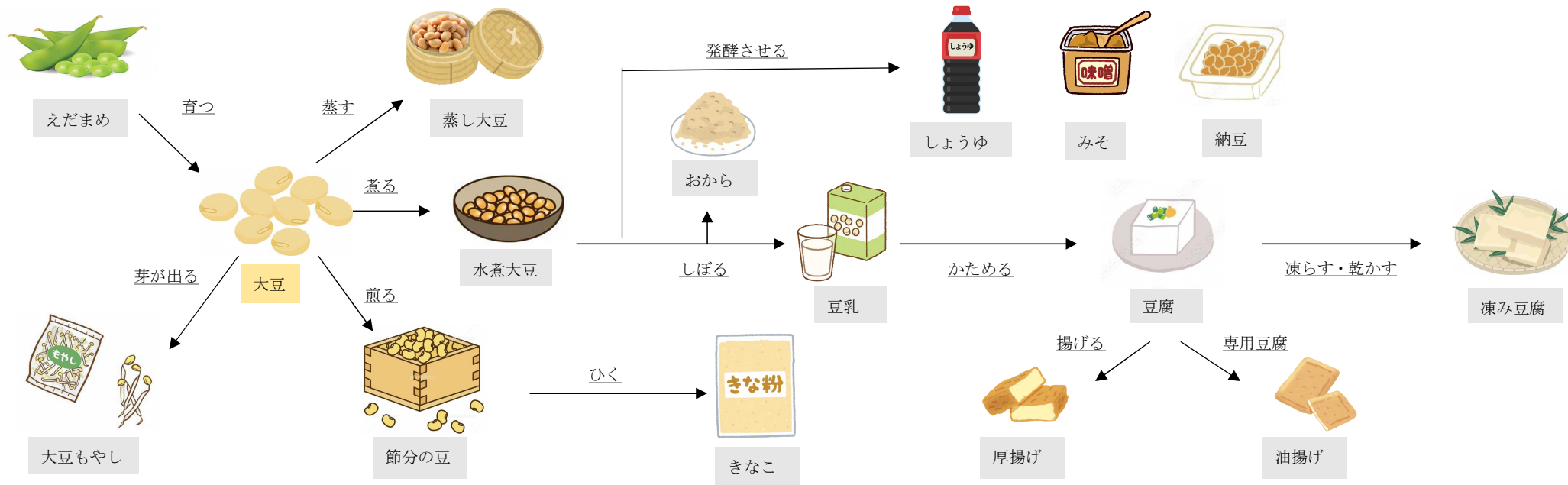
大豆は、様々な栄養素が含まれている、バランスの良い食材です。

大豆のたんぱく質は、野菜や穀物よりも肉に近いので、「畑の肉」とも言われています。

たんぱく質以外にも、鉄・カルシウム・食物繊維など、乳幼児に必要な栄養素もたくさん含まれています。

大豆食品のいろいろ

大豆を加工して作られた大豆食品は、「毎日の食卓に欠かせない」といっても、過言ではないほど、身近なものばかりです。



大豆食品は、栄養満点。乳幼児期の食事にも積極的に使用しましょう。

ただし、アレルギーには注意し、離乳食期に初めて摂取する際には、様子を見ながら、少しずつ与えてください。

