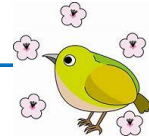




2月は「にげる」と言うように、あっという間に「にげて」過ぎてしまう月です。寒い冬は早く過ぎ、あたたかい春を待ち焦がれる今日この頃ですね。2月3日は節分、2月4日は立春と、暦のうえでは「春」になっていますが、まだまだ寒く、体調を崩しがちです。食事バランスや、早寝、早起き、朝ごはん。の習慣で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。



2月3日の節分は季節の変わり目

節分はもともと、季節の変わる節目を指し、立春、立夏、立秋、立冬の、それぞれの前の日のことでした。立春の前の日だけを節分と呼ぶようになりました。

どうして豆をまくの？

豆まきは、病や災いを鬼に見立てて、魔除けの力があるといわれる豆をまいて追いはらう行事です。一般的には炒った大豆をまきますが、穀付きのらっかせいをまく地域もあります。



邪気を払うだけでなく

体調管理は食事から

冬が旬の食べ物で身体を温めましょう

冬は、なべ料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材はこの時季が、栄養価も高く、おいしくなります。身体を温める料理で冬を乗り切りましょう😊



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の途中なので、1日3回の食事では、必要な栄養素がとりきれないこともあります。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、いも類、乳製品、果物などがおすすめです



だいこん



冬のだいこんは甘味が増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。

ねぎ



ねぎは身体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。

ぶり



たんぱく質や脂質が豊富です。刺身や、煮物、照焼きなどに適しています。

たら



低脂肪でヘルシーな魚です。たんぱくな味を生かし、いろいろな料理に使えます。

みかん



ビタミンCが豊富で、手軽に食べられるため、かぜ予防にも効果的です。

ゆず



香りが良いため、皮や果汁が料理に使われます。酸味が食欲増進に効果的。