

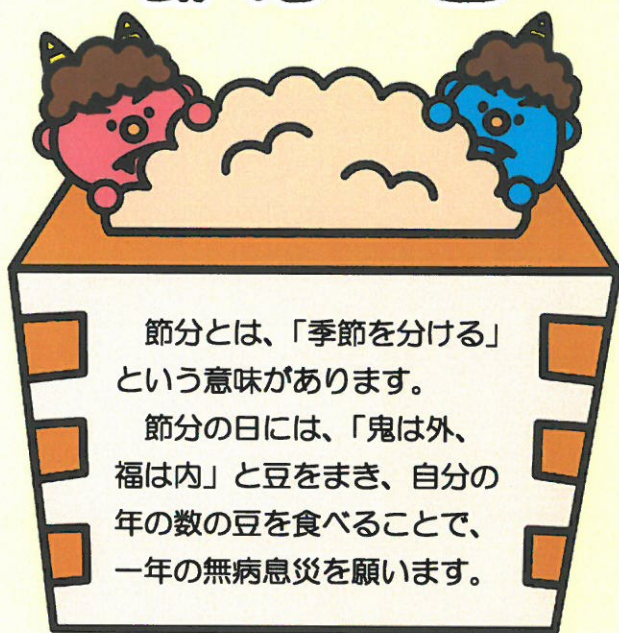


食育だよ！



2月4日は「立春」です。暦のうえでは春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、寒さに負けないようにしましょう。

節分の日



節分とは、「季節を分ける」という意味があります。

節分の日には、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数の豆を食べることで、一年の無病息災を願います。



恵方巻

節分の日はその年の恵方に向かって願い事をしながら巻き寿司を食べる風習で、「幸せを巻き込む」という意味があります。

切らずにかぶりつくのは「縁を切らない」という意味があり、無言で食べきると願いが叶うと言われています。



いわしと柵

いわしの頭を焼いて柵の枝を刺し、家の入口に飾ると、柵の葉のとげやいわしのにおいを嫌って鬼が近寄らないと言われています。

体を温める食べもの

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは、体を温めてくれる冬の定番メニューです。

しょうが、にんにく、玉葱、長葱、ニラなど、体を温めてくれる効果のある野菜を取り入れるとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。



白菜



芯葉の黄色っぽい部分には甘みがあり、ビタミンCが豊富に含まれています。体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップ、疲労回復の効果もあります。

クセがないので食欲のないときにも食べやすく、鍋物やサラダ、炒め物など、様々な料理に使いやすい万能な食材です。