



食育だより



二月は、一年で最も寒い月だと言われてます。

皆さん風邪など引いていませんか？

しっかりと食事を摂りインフルエンザ対策も忘れずに過ごしましょう。

体を温めるには身体の芯から温めることが大切です。

ポタージュ系のスープやしょうが汁、野菜たっぷりなお鍋等々、お腹にもやさしい食事で毎日元気な笑顔でいましょう。



風邪を引いたら？



- 1、睡眠を十分にとる。
- 2、身体をあたためて安静にする。
- 3、栄養のあるものを食べる。

「良く寝て・良く食べて・ゆっくり休む」

特に栄養のあるものを積極的にとること。

ビタミンやミネラル・良質のタンパク質(果汁100%のジュース・果物の缶詰・野菜を含んだ鍋料理)

◎引きはじめの身体は、風邪のウィルスとの闘いで免疫力が低下しています。

それを補うために栄養を摂取してあげることで風邪の治りも早くなります。

* 免疫力を高めるには・・・「乳酸菌の摂取 : ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ等々」

◎発熱したとき・・・

* 脱水症状を防ぐために「経口補水液 ・ スポーツドリンク」を摂取。

* 胃にもやさしい「おかゆ ・ 雑炊」で栄養補給。



☆身体を温める「生姜汁」の簡単な作り方

- ・生姜 5g (市販のチューブなら4cm位)
- ・蜂蜜 15g
- ・黒糖 5g
- ・お湯 180ml

* 左記の材料を湯呑に入れてお湯を注いで出来上がり(お湯はぬるめで良い)

2月3日は節分です。

～「どうして節分の日には豆をまくのかな?」～

** 鬼退治 **

・節分の日には豆まきを行うのは、悪いことをする鬼を退治するためにまきます。昔の人は、病気や災害(邪気・魔物)をもたらすのは鬼のせいだと信じて鬼の目をめがけて豆を投げて追い払うようになりました。鬼の目(魔目)から豆まきが行われたとの説もあります。豆に宿った穀物の霊の力で鬼を払う事ができると信じられ、炒った豆を「鬼は外」・・・「福は内」と大きな声を掛けながら豆をまきます。



～なぜ歳の数だけ豆を食べるのかな?～

昔は、立春の前日ということで(現在の大晦日)新しい年を迎える時に鬼を(邪気)払い福(健康・幸せ)を呼び込むために、豆まき用に炒った豆(福豆)を年齢の数だけ食べて健康で幸せな一年になりますようにと願いをこめていたようです。

