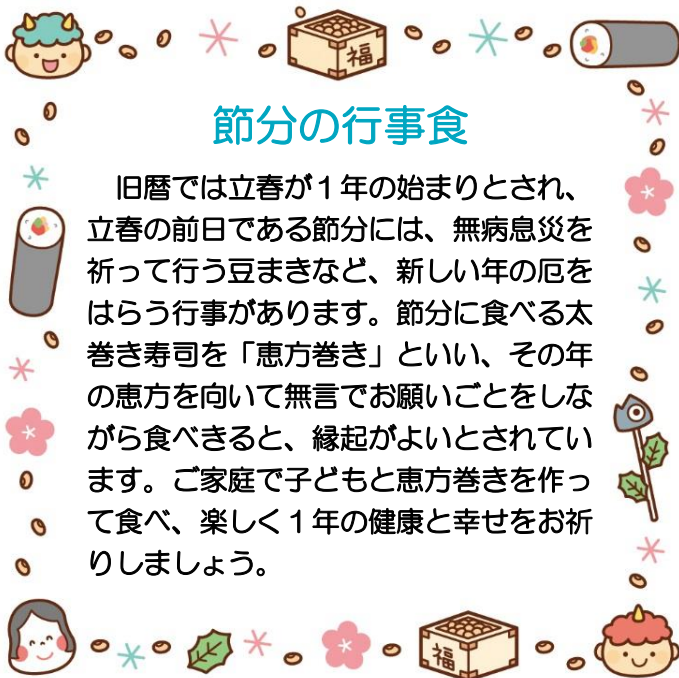




冬も折り返しを迎えましたが、まだまだ寒い日が続きます。そして、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意しなければいけません。

しっかりと子どもたちの健康管理・安全対策に取り組んでまいりたいと思います。

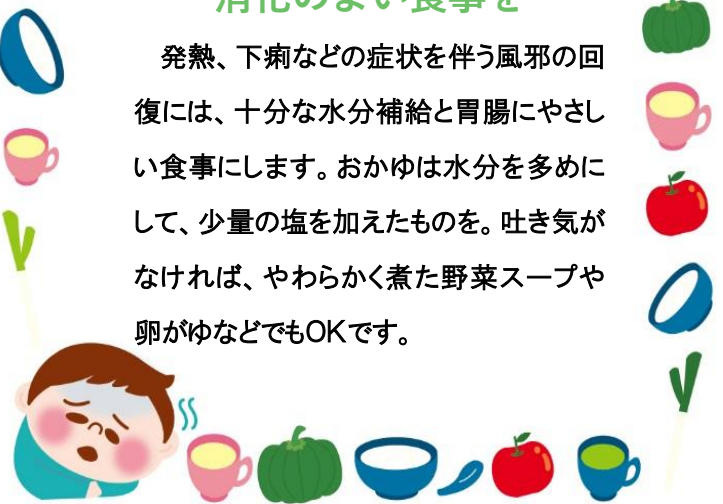


節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気があれば、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。



和食に欠かせない『大豆』



大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、加工するとさらに栄養価や旨味が増します。発酵させると味噌や醤油、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどで固ませたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみの様々な食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。



- ★カルシウム、鉄などのミネラルをバランス良く含んでいます。
- ★ビタミン類が豊富で油とあわせて摂ることで吸収が良くなります。
- ★食物繊維もたっぷり含まれているので、大豆そのままかおからを食べましょう。

