

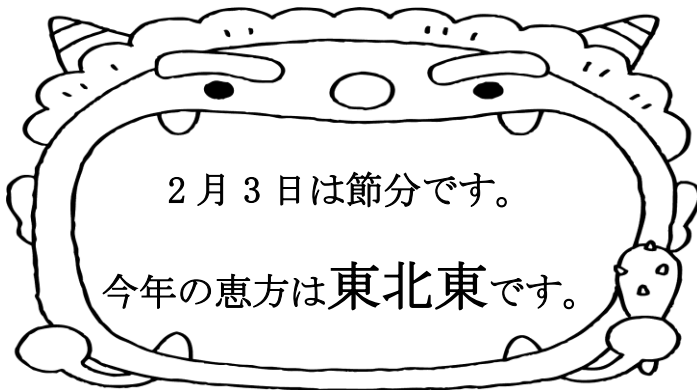


2月 きゅうしょく だより



1年で最も寒い月といわれる2月ですが、光は日ごとに明るさを増し、春の訪れを感じさせます。まだまだ風邪のはやるときです。今までひかなかった子も、油断することなく十分注意しましょう♪

※インフルエンザが流行る季節です※



2月3日は節分です。

今年の恵方は**東北東**です。

柊と鰯



柊は葉にとげがあり、そのとげを鬼が嫌がって家に入って来るのを防ぐそうです。鰯は焼いた時の匂いが強いことから、その匂いを嫌って鬼が逃げる、家に近づかないので焼いたり煮たりして食べると良いと言われています。

豆まき

昔から季節の変わり目になると“鬼”が生じると考えられており、その鬼を追い払うために豆まきがされるようになったと言われています。そのまかれた豆を食べることで、体が丈夫になり風邪などにかかりにくいという言い伝えがあります。

巻きずし

巻きずしは“巻く”ということから“福を巻き込む” “切らずに丸かぶり”することから“縁を切らない”という意味があるため、縁起物として食べられています。また黒くて太いことから、鬼の金棒に見立てて、鬼を退治するという意味も込められています。お願い事をしながら、無言で丸かぶりしましょう！



風邪・インフルエンザにかからないためにも抵抗力をつける食事を心がけましょう！

★たんぱく質と亜鉛

肉・魚・卵・大豆などの良質たんぱく質は体を温めてくれます。牛肉・レバー・マグロに含まれる亜鉛は免疫物質を作り出してくれます。

★ビタミンA、C、E（エース）

ブロッコリー・ほうれん草・かぼちゃ・かぶ・大根の葉は、これら3つのビタミンを含んでいます。これらのビタミンは喉や鼻の粘膜を強化し、免疫力をあげてくれます。果物だとイチゴがおすすです♪

★香辛料・香味野菜

体が温まると免疫物質はたくさん作られます。体温が上がり、血行が良くなると粘液の分泌も増え、ウィルスなども撃退してくれます。ねぎ・ニラ・しょうが・にんにく・とうがらしなどは、体を温めて血行をよくしたり、消化を助けてくれる働きがあります。

