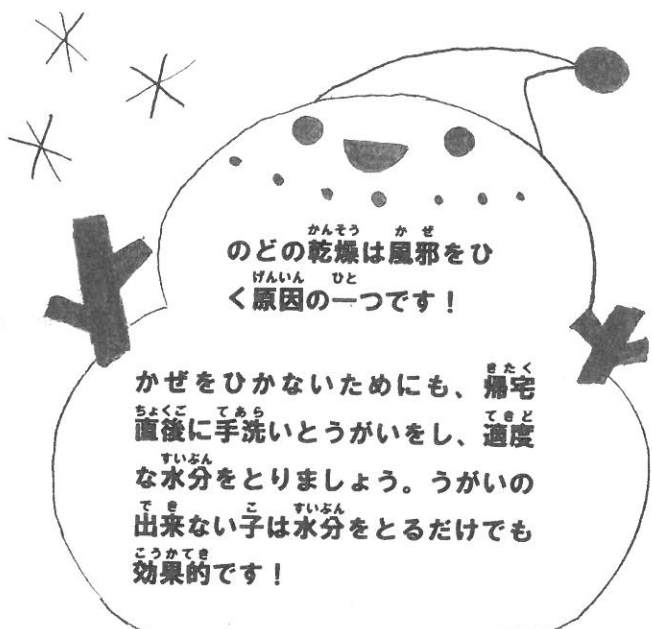


『かぜに負けない元気な体づくり』

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期で体調を崩しやすくなります。かぜやインフルエンザに負けずに元気に過ごすには、食事が大切です。かぜは予防が肝心！！バランス良くいろいろなものを食べるようにしましょう。

食生活で免疫力を高めましょう

まだまだ抵抗力が弱い子どもはウイルスに負けてしまいがちです。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を選びましょう。また、野菜や果物からの「ビタミン」、「ミネラル」の摂取を忘れずに！今の時期は、1日1個のみかんを食べることで手軽にビタミンCをとることができます。そして、納豆やヨーグルトなどの発酵食品を含むメニューでかぜに負けない強い体を作りましょう！



かぜには消化のよい食事を

消化がよい食事で内蔵をしっかり休めることが大切です。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどもOKです。のどが痛くて食事ができないときは、栄養より体から失われた水分を補給することを優先させましょう。プリンやゼリーなど、のどを刺激しないもので水分とエネルギーを補給するとよいです！

2月3日は節分

節分は、旧暦では1年の始まりとされる立春の前日に、無病息災を祈って豆まきなどをして新しい年の厄をはらう行事です。そして、自分の年の数だけ豆を食べると1年間健康に過ごせるといい伝えられています。また、節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向きながら食べると縁起が良いとされています。

- ★2月の旬の野菜(小松菜・大根・長ねぎ・ほうれん草・蓮根・セロリ・ブロッコリー・カリフラワー等)
- ★3月の旬の野菜(クレソン・にら・みつば・春キャベツ・豆苗・グリーンピース・わらび等)