



立春を迎え、寒さや乾燥が気になる時期になりました。
新型コロナウイルスや感染症、インフルエンザなどの流行にこれからも注意
が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整え、
元気に過ごしましょう。

2月3日は「節分」です

「節分」とは、季節の変わり目の日のことです。
冬が終わり、春の始まりとされる「立春」の前の日を「節分」といいます。

風邪予防のための食事 5か条

喉などの粘膜保護に ビタミンA

緑黄色野菜(人参、水菜、ほうれん草・・・)、さけ、レバー、卵などに含まれる。脂溶性ビタミンなので、炒め物やドレッシングによる調理がおすすめ。

口の乾燥予防に ノド飴や温かい飲み物

乾燥によって、喉などの粘膜にウイルスが入りやすくなる。乾燥を防ぐために、こまめな水分補給や、のど飴をなめるなどが効果的です。

免疫アップに ビタミンD

青魚(サバ、イワシなど)、きくらげ、干し椎茸などに多く含まれる。たんぱく質と合わせると筋肉増強にもなる。

体力維持に 肉や魚などをよく噛む

風邪を予防するのに一番は体力！
身体を作るたんぱく質は、肉や魚、大豆製品、牛乳などに多く含まれます。また、よく噛むことで消化が高まり、吸収を助けます。

果物や葉物野菜の ビタミンC

ミカンやリンゴ、白菜やキャベツなどの野菜にも多く含まれる。水溶性なので、生で食べるのもおすすめ。

他にも・・・
外出時のマスク、うがい手洗い、身体の保温など、風邪予防にこころがけましょう！！

豆まき

節分では、豆まきをする風習があります。豆まきには、炒った大豆を使うことが多いようです。「鬼は外、福は内」と言いながら、悪いことをもたらす鬼を追い払い、幸せの福を呼び込みます。家族の健康や幸せへの願いが込められています。

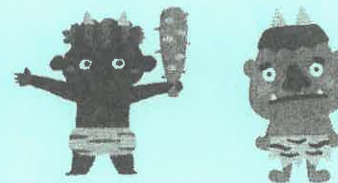
気を付けよう！



楽しい豆まきですが、小さいお子さんにとっては危険を伴います。
福豆は、年齢の数を食べると一年健康に過ごせると言われていますが、乾煎りした大豆やナッツ類は気道に入りやすいので要注意です。小さく砕いても器官に入りやすくなってしまいますので、噛み砕く力や飲み込む力が未発達な子どもには、なるべく食べさせないように注意してください。

恵方巻

節分に食べるものと言えば、恵方巻があります。その年の恵方(縁起の良い方角)を向いて無言で丸かじりすると、願いが叶うといわれています。かんばん、きゅうり、しいたけ、伊達巻、でんぶなど、7種類の具を入れるとよいとされています。2023年の恵方は、南南東です。



保育園でも2月3日に豆まきをして、お昼には鬼さんカレーを食べます。毎年、子どもたちもとても喜んでくれる人気メニューです！お楽しみに！！