

2月食育だより



もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしています。まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体を作りましょう。

寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつ時



運動をする時とその前後



入浴の前後 のどが渇く前に！



「今年の節分は2月2日です！！」



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

節分に鬼をやっつけるのはなぜでしょうか？

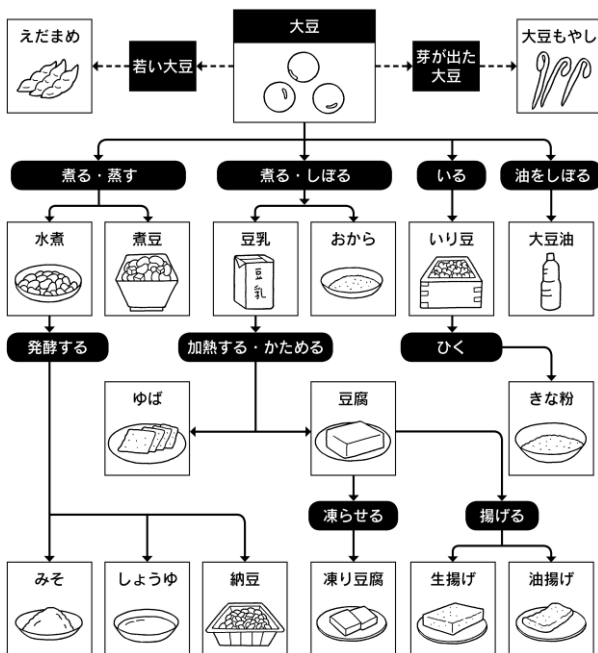
災害や病気など恐ろしい出来事は鬼の仕業であり、新しい年や季節の変わり目に鬼がやってきやすいと考えていたため、節分に鬼退治をするようになりました。

コロナウイルスの感染拡大に終わりが見えません。豆まきをすることで、鬼やコロナウイルスも退治できるといいですね。

《 今月の食に関するお話し♪ 》

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



「つるくびかぼちゃ」

つるくびかぼちゃは細長く、首の部分が鶴の首に似ていることからそう呼ばれるようになりました。



上の部分には種がないため、食べられる部分が多いというメリットがあります。味はとても濃厚で、繊維質が少なく、ポタージュにするととても滑らかに仕上がります。栽培方法や環境によっては果物並みに糖度が高くなるようです。

かぼちゃは「冬至に食べると病気にならない」と言われるように、とても栄養価が高いです。

β-カロチン（ビタミンA）が豊富なほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んでいる栄養面でもすぐれた野菜です。

2月2日の給食では、秩父郡小鹿野町でとれた「つるくびかぼちゃ」をペーストにしてポタージュを作ります。お楽しみに。