



食育だより



2023年 2月

2月3日は 節分です



(参考:暮らしの歳時記)

節分とは文字通り季節の分かれ目を指し、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことを言います。現在は立春の前日を節分と言います。節分には豆まきをして、鬼(邪気)を追い払い、福を招きます。また、数え歳のかずだけ豆を食べると、1年を元気に過ごせると言われています。

食事で体を温めましょう



体が温まり、全身の血液の流れがよくなると、体を守る免疫力がアップすると言われています。体を温める効果のある食材や、メニューを取り入れて、免疫力を高めましょう。

ポイント 体を温める食材



冬が旬の野菜には、体を温めるものが多いです。ただし、大根や白菜など、水分が多い野菜は、生で食べると体を冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。

たんぱく質



魚や肉に多く含まれるたんぱく質には体を温める効果が期待できます。毎食とり入れるように心がけましょう。

ポイント 体を温めるメニュー

鍋料理や温かいうどん、汁物などがおすすめです。特に朝は一日の中でも最も体温が下がります。みそ汁、スープやホットミルクなどで体を温めて、一日をスタートしましょう。



旬の野菜と生姜で作るぽかぽかスープ 小松菜とあさりのスープ



【材料(4人分)】

小松菜	1/2把(100g)	(A)	
大根	50g	しょうゆ	小さじ1
人参	20g	中華だし	小さじ1
あさり水煮缶	1缶(55g)	塩	適宜
水	600ml	こしょう	適宜
ごま油	小さじ1	(B)	
おろし生姜	小さじ1/2	片栗粉	大さじ1
		水	大さじ2

【作り方】

- ①小松菜は1cmの長さに切る。大根、人参はピーラーで5cmの帯状に削る。
- ②鍋に分量の水と大根、人参を入れてひと煮立ちさせ、小松菜とあさりの水煮缶を缶汁ごと入れ、(A)の調味料を加えて味を整える。
- ③ごま油、おろし生姜を加えて風味付けし、仕上げに(B)の水溶き片栗粉でとろみをつけたら、出来上がり。