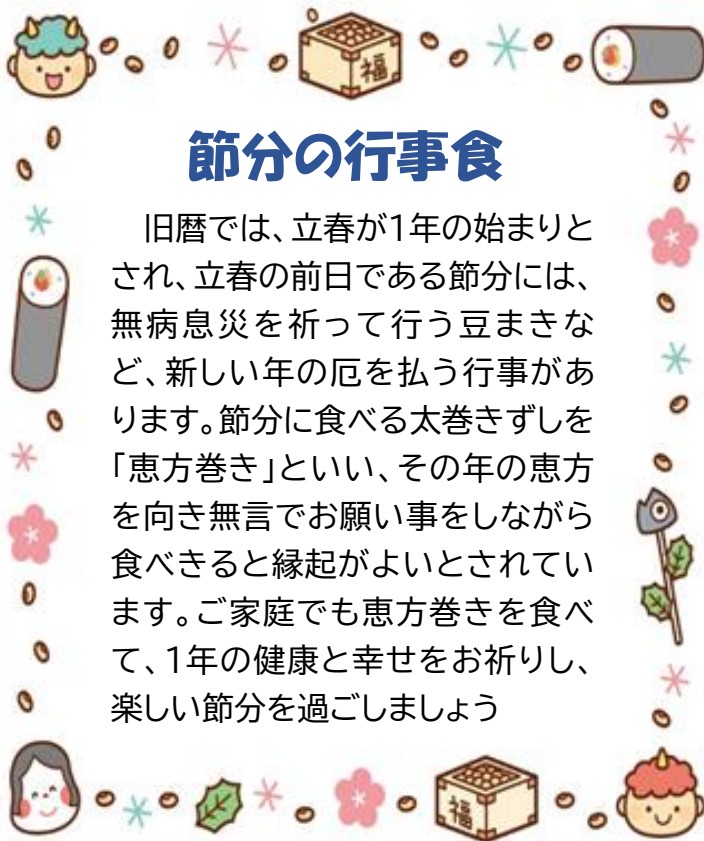




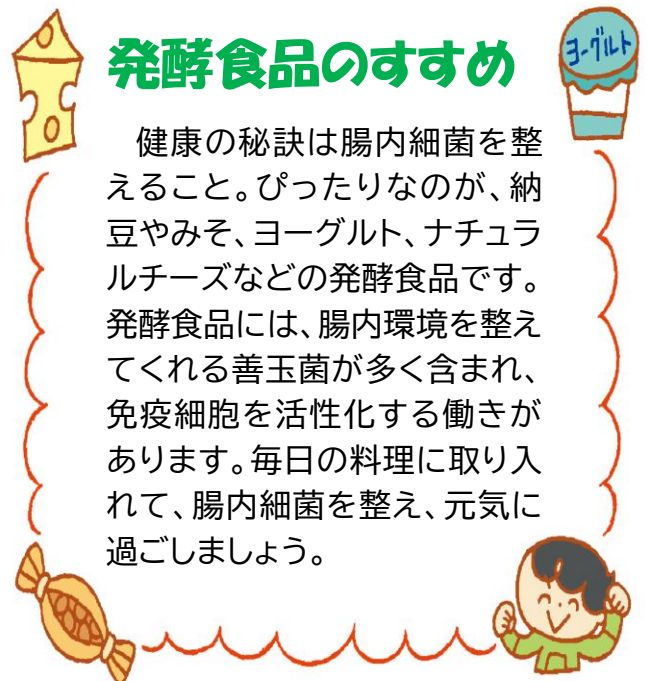
暦の上では「春」ですが、一年の中で一番寒い時季です。様々な感染症が流行するこの季節は、「手洗い・うがい」を徹底し、バランスの良い食事と十分な水分をとるなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り越えましょう。



節分の行事食

旧暦では、立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄を払う行事があります。節分に食べる太巻きずしを「恵方巻き」といい、その年の恵方を向き無言でお願い事をしながら食べると縁起がよいとされています。ご家庭でも恵方巻きを食べて、1年の健康と幸せをお祈りし、楽しい節分を過ごしましょう

今年の恵方巻き



発酵食品のすすめ

健康の秘訣は腸内細菌を整えること。ぴったりなのが、納豆やみそ、ヨーグルト、ナチュラルチーズなどの発酵食品です。発酵食品には、腸内環境を整えてくれる善玉菌が多く含まれ、免疫細胞を活性化する働きがあります。毎日の料理に取り入れて、腸内細菌を整え、元気に過ごしましょう。



レシピ紹介

野菜の納豆和え

ほうれん草 80g
ひきわり納豆 50g
にんじん(千切り) 20g
もやし 40g
なめ茸 15g 又は 塩昆布 5g
めんつゆ 5g

*野菜の苦手な子ども達も、よく食べてくれるメニューです。茹でた野菜に納豆を和えるだけの簡単なメニューですので、ぜひご家庭でも試してみてください。
ほうれん草の代わりに、小松菜やニラもおすすめです。