旬の食材を食べよう！！

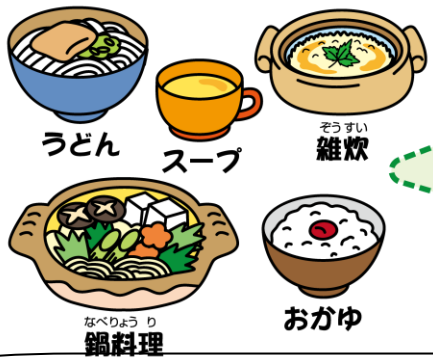
毎日寒い日が続いていますね。体の調子はどうですか。旬の食材の冬野菜を食べて、感染症に負けない体作りをしましょう。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



おすすめの食材

体を温めるおすすめの食材には、冬が旬のねぎ・白菜・にんじん・大根・かぶ・ほうれん草・かぼちゃなどがあります。給食でも冬野菜のパワーをたくさん届けたいと思います。

節分と行事食

２月２日は節分です。節分は、季節を分ける変わり目のことです。昔から、１年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

イワシ

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて１年の幸福を願います。