



令和 6年 2月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

2月には立春を迎えますが、1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。寒い時期を元気に乗り越えるには、早寝・早起きのほか、バランスのよい食事が大切ですね。風邪に負けないからだをつくるためにも、体の中から元気になりましょう！



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。体を温める効果が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。

☆体を温める食材☆

・はくさい ・だいこん ・ほうれん草 ・人参 ・ごぼう
・さといも ・れんこん ・ねぎ ・しょうが ・にんにく
・チーズ ・たまご ・肉 ・味噌 ・赤身の魚 ・紅茶 など



冬が旬の野菜には、体を温めるものが多くあります。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ことがおすすめです。



☆体を温める料理☆

・鍋 ・みそ汁 ・スープ ・ホットココア ・うどん ポトフ など



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1日のなかでも最も体温が下がります。みそ汁やスープ、ホットココアなどで体を温め、1日をスタートしましょう！

風邪をひいて しまったら・・・



★ 熱があるとき

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されています。雑炊、煮込みうどん、スープ、果物を食べましょう。



★ のどが痛いときや、咳がひどいとき

口当たりや喉ごしがよいおかゆ、うどんを食べましょう。



★ 下痢をしているとき

体の中の水分がどんどん失われているので、水分と一緒にミネラルも補給する必要があります。おかゆや豆腐料理、温かい汁物を食べましょう。



2月3日（土）は節分です

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、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。節分行事をおこない、1年の健康と幸せをお祈りしましょう。令和6年の恵方は、「東北東や東」だそうです。

☆節分に食べると縁起の良い食べ物☆

- 【豆】 豆まきのあとには邪気を追い払って健康を願い、自分の年齢よりひとつ多く食べます。
- 【イワシ】 鬼はイワシのにおいが苦手とされており、イワシを焼くときに出る煙で鬼を追い払うという意味があります。
- 【そば】 大晦日にそばを食べる風習があるように、節分にもそばを食べる風習があります。そばは歯で切りやすいことから、「厄を断ち切る」という意味もあるそうです。

