



寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

福を呼ぶ 豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



旬の食材をつかって

旬の食材

だいこん しゅんぎく かぶ ブロccoli
こまつな わかめ たら いちご みかん
○冬の野菜は甘味が増し、栄養満点です。魚介も脂がのっておいしい季節なので、ご家庭でも魚をたべてみてはいかがでしょうか。

けんちん汁

○材料 (4人分目安量)

- だいこん 100g
- 長ねぎ 1本
- ごぼう 30g
- とうふ 200g
- さといも 150g
- 人参 50g
- 和風だし 4g
- しょうゆ 大さじ2
- 塩 少々
- 油 適量

○作り方

1. 下準備
だいこん、にんじん：いちよう切り
長ねぎ、ごぼう：小口切り さといも：一口大に切る
とうふ：大きめのさいの目切り
2. 鍋に油をいれて熱し、野菜類を炒める。
3. 2. に軽く火が通ったら☆の調味料、水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 最後にとうふをいれて、ひと煮立ちさせ、味を調べて完成。

☆