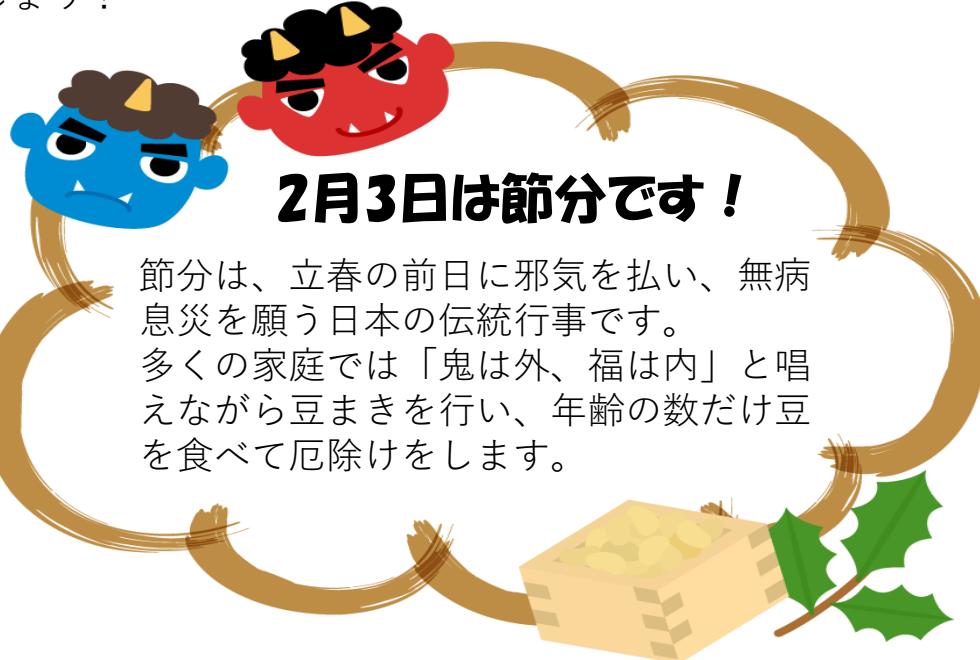


2月栄養だより

ヘルシーアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう！



2月3日は節分です！

節分は、立春の前日に邪気を払い、無病息災を願う日本の伝統行事です。多くの家庭では「鬼は外、福は内」と唱えながら豆まきを行い、年齢の数だけ豆を食べて厄除けをします。

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！



体を温める食材

冬野菜



根菜類



香味野菜



体を温めるメニュー



たんぱく質



冬が旬の野菜には、体を温めるものが多くあります。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。

鍋料理や温かいうどん、汁物などがおすすめです。味噌汁、スープやホットミルクなどで体を温めて1日をスタートしましょう。

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。

けんちんみそ丼

園でも提供している体が温まるメニューを紹介します！

○けんちんみそ丼

- | | | |
|-------------|-------------|------------------------------------|
| ・ うどん 110 g | ・ だし汁 150 g | ①うどんを茹でる |
| ・ 豚バラ肉 30 g | ・ 味噌 6 g | ②だし汁に豚肉、油揚げ、いちょう切りにした大根・人参を入れて火を通す |
| ・ 油揚げ 5 g | ・ 濃口醤油 1 g | ③調味料を入れて完成 |
| ・ 大根 15 g | ・ 酒 1 g | |
| ・ 人参 10 g | ・ みりん 1 g | |