

食育だより



令和7年2月



がらこカンパニー

一年で一番寒い季節となりました。

この時期は急激に寒くなり体力も低下して風邪をひきやすくなります。

手洗い・うがい・栄養バランスの取れた食事・十分な睡眠をとり寒さに負けず、元気に乗り切りましょう！



今年の節分は2月2日です。

「節分」とは「季節を分ける」という意味があります。季節を分ける日は1年間に4回あり、春夏秋冬それぞれに始まりの日が決められています。1年の始まりは春からになるので、立春の前の節分が大きな区切りとされているようです。節分には豆まきをして邪気（鬼）を払い、福を招きます。

～食事から体を温めましょう～

からだが温まり、全身の血液の流れがよくなるとからだを守る免疫力がアップするといわれています。からだ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。

★からだを温める食材★

冬が旬の野菜には、からだ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、生で食べるとからだを冷やしてしまうので、加熱調理して食べると良いです。



冬野菜（白菜・だいこんなど）



香味野菜（にんにく・生姜など）



根菜類（れんこん・ごぼうなど）

★からだを温めるメニュー★

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日の中でも最も体温が下がります。みそ汁、スープやホットミルクなどでからだを温めて元気な1日をスタートしましょう！

