



げんきっ子だよ!



令和 8年 2月

節分には「季節を分ける」という意味があるため、節分を過ぎると暦の上では「春」になりますが、空気が乾燥し寒い日はまだ続きます。感染症が流行りやすい季節でもあるので、「早寝早起き」「バランスのとれた食事」「手洗い・うがい」で元気な身体を作りましょう!



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。

今月の旬の食材

キャベツ ごぼう 小松菜
大根 菜の花 白菜 ブロccoli
ほうれん草 れんこん オレンジ
など

風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

みかんでかぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。



2月は節分行事としてご家庭で「豆まき」をされることもあるかと思いますが、過去には炒り大豆の誤嚥で窒息したと考えられる死亡事故が発生していますので実施の際には安全への十分な配慮をお願いします。

レシピ

材料(4人分)

玉ねぎ…Mサイズ2/3個
人参…1/2本
キャベツ…葉っぱ2~3枚
ウインナー…8本
サラダ油…大さじ1弱
ダイストマト…100g
コンソメ…10g
ケチャップ…大さじ1
砂糖…小さじ1
塩…適宜

第二弾 ほっと温まります!

ミネストローネ

作り方

野菜は1.5cmの角切り、ウインナーは幅1.5cmに切る。

- ① 鍋にサラダ油を入れ、野菜を炒める。火が回ったらウインナーを炒める。
- ② 水を加えて、煮立ってきたらダイストマト・コンソメ・ケチャップ・砂糖を加えて更に煮る。
- ③ 塩で味を調える。

野菜は冷蔵庫の余ったものを利用しても大丈夫!
粉チーズを入れるとコクが増します!