



「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、実は 1 年で 1 番寒いのが 2 月です。風邪や感染症の予防にバランスの良い食事と十分な睡眠をとり、毎日元気に過ごしましょう。

大豆の栄養



節分の豆まきにも使われる「大豆」。肉にも匹敵するほど良質なタンパク質が多く含まれ、「**畑の肉**」とも言われています。しかも、そのタンパク質は体へ取り込まれると約 95% が吸収されて体の活動に利用されます。他にも食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれているため、節分に限らず普段から食事に取り入れていきたいですね。

丈夫な体をつくる食べ物



病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取も忘れずに。冬は 1 日に 1 個、みかんを食べることで手軽にビタミン C を摂ることができます。



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と良いです。
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。毎食とりいれるように心がけましょう。

体を温めるメニュー



鍋料理や温かいうどん、汁物などがおすすめです。特に朝は一日の中でも最も体温が下がります。
味噌汁・スープやホットミルクなどで体を温めて一日をスタートしましょう。