



暦の上では春が訪れようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。

気温が低だけでなく空気が乾燥しているため、インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行る季節でもあります。引き続き、手洗い・うがいに加えて、バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけて免疫力を高めましょう。

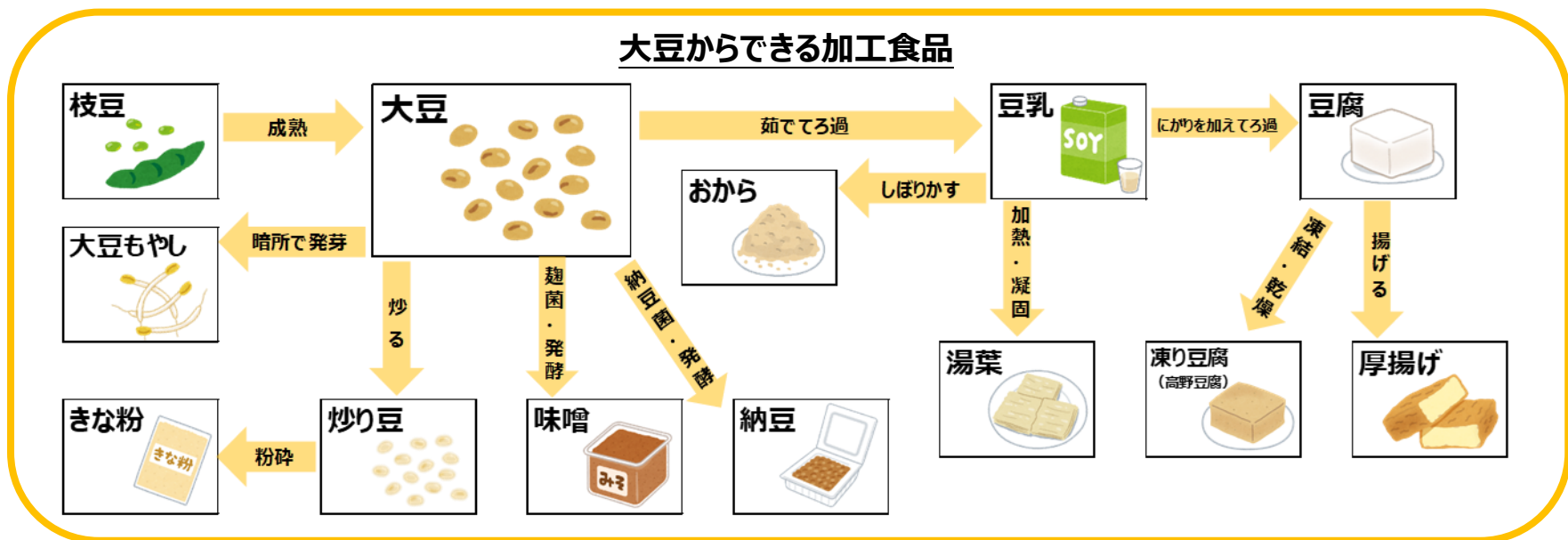


節分には欠かせない！栄養満点の“大豆”のお話



2月3日(土)は節分です。節分には、「新年を迎える前に邪気を払い、無病息災を願う」という意味を込めて豆まきを行います。豆まきには、全国の約7割の地域で「大豆」が使用されています。「米、麦、粟、豆、黍(きび)」からなる「五穀(時代や地域によって異なることがあります)」のひとつである大豆には穀霊が宿ると言われ、米に次いで神事に用いられてきました。大豆は米よりも粒が大きくぶつけた時の音も大きいため、古くから悪霊を払う際に最適と考えられていました。

大豆は、必須アミノ酸9種を含むバランスの良いたんぱく質を豊富に含んでいることから「畑の肉」とも呼ばれています。その他にも、脳の働きを活発にして記憶力や集中力を高める効果のある「レシチン」、おなかの調子を整える「食物繊維」、歯や骨を丈夫にする「カルシウム」などの様々な栄養素が含まれています。ぜひ積極的に食事に取り入れてみてくださいね。



具合が悪い時 食事で気をつけるポイント



発熱や下痢など、体調不良の時には「消化に良い食事＝胃腸に負担をかけない食事」を心がけましょう。

● 発熱・咳があるとき

エネルギー消費が激しく、発汗で水分・電解質が失われてしまいます。



スープ、おかゆ、雑炊、茶わん蒸し、すりおろした野菜や果物

特にスープは飲みやすく消化に良いことに加え、水分、ビタミンの補給に最適です。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ、人参、トマトなど、豊富なビタミンと疲労回復効果のある野菜がおすすめです。



食事を受け付けない場合でも、経口補水液などを飲み糖分・電解質・水分の補給は行うようにしましょう。

● 下痢、おなかの調子が悪いとき

水分やナトリウム、カリウムが失われるため、イオン水やスポーツドリンク、白湯、麦茶などを飲んで脱水症状に注意しましょう。



おかゆ、パン粥、うどん、豆腐、はんぺんなど

野菜は人参やじゃが芋、ほうれん草など、食物繊維の少ないものを使用しましょう。食材は細かく切り、柔らかくなるまで加熱します。調理は、油を使用しない茹でる・煮る・蒸す方法がおすすめです。

2月は

愛知



日本各地の郷土料理

2月の郷土料理は、愛知県の「味噌煮込みうどん」と「煮酢和え」です。味噌煮込みうどんは、愛知県で江戸時代から作られている調味料である八丁味噌を使用し、味噌仕立ての汁にコシの強いうどんを煮込んで作ります。煮酢和えは大根や人参などを使用した、行事食として重宝されている副菜です。給食では食べやすいようアレンジして提供します。ぜひお楽しみに！

