



2月の食育目標 「食事をするためのマナーを身につける」

食事をする時の挨拶や姿勢、食具の持ち方などの食事マナーを自然と身に付くよう伝えていきます。

暦の上では春ですが、厳しい寒さが続きます。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどに掛かりやすい時期です。食事をしっかりと食べ、規則正しい生活を送り、病気に負けない体を作っていきましょう。

節分

節分といえば2月3日だと考える方も多いと思いますが、今年の節分は2月2日です。太陽と地球の位置関係により、数年に一度立春の日が変わります。そのため、立春の前日である節分の日も一日ずれてしまうのです。

節分は邪気を払い、福を呼び込むための行事です。この日にやることには下記のような意味が込められています。

- ・豆まき…季節の変わり目は邪気を呼び込みやすいと言われていて、その邪気を鬼に見立て、豆を撒くことで追い払います。
- ・ひいらぎいわし…鬼（邪気）はひいらぎの葉のとげと、焼いたいわしの独特なおいさを嫌うと言われており、鬼が家の中に入ってこないよう、玄関先に飾るようになりました。
- ・恵方巻…その年の恵方に向かって、恵方巻きをかぶりつくことで、幸運を祈願します。江戸時代から明治時代に、商売繁盛や無病息災を願って行われたことが始まりと言われていて



風邪に負けない体づくりを

冬になると、気温の低下とともに空気が乾燥するので、風邪のウイルスが空気中に舞いやすくなります。また、ウイルスから体を守る鼻や口の粘膜も乾燥するため、風邪をひきやすくなります。こまめに手洗いやうがいをしたり、免疫力を高める食材を食べるなど、風邪を引きづらい体づくりをしていきたいですね。

◎免疫力を高める食材

- ・ヨーグルト、納豆などの発酵食品
腸内細菌の一つである、ビフィズス菌や乳酸菌などに含まれる善玉菌には、腸の運動を促進したり、食中毒菌や病原菌による感染を予防するなど、身体の免疫機能を高める働きがあります。
- ・肉、魚、卵などのたんぱく質
たんぱく質は、免疫細胞を作る主要な成分で、不足すると免疫力が低下しやすくなります。
- ・緑黄色野菜
ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEは、抗酸化作用があり免疫機能の低下等を防ぐ働きがあります。

鶏肉の甘酢炒め

☆材料（大人2人、子ども2人分）

- ・鶏もも肉 300g
- ・酒（下味） 大さじ1/2
- ・塩（下味） ひとつまみ
- ・玉ねぎ(スライス) 中1個
- ・人参(いちょう) 中1/3本
- ・油 適量
- ・水溶き片栗粉 大さじ1
- ★砂糖 小さじ2 ★酢 小さじ1
- ★酒 小さじ1 ★ケチャップ 大さじ2
- ★塩 ひとつまみ

☆作り方

- ①★の砂糖、酒、塩、酢、ケチャップを混ぜ合わせる。
- ②鶏もも肉に酒、塩で下味をつけ、油を引いたフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ③②に玉ねぎ、人参を加え、野菜に火が通るまで炒める。
- ④③に①を加え、ふつふつしたら、水溶き片栗粉を加える。とろみがついたら完成！

甘酸っぱいたれがご飯にぴったりの一品です。
豚肉やさばなどの魚に変えてもおいしいですよ！

