



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。
風邪やインフルエンザなどに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。
バランス良く色々なものを食べるようにしましょう。



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、みそ汁や納豆などの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、大豆製品などのたんぱく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を忘れずに。冬は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。

免疫力を高めるおすすめの食材

- *にんにく・・・殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- *納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵品）・・・腸内環境を整える
- *こまつな、ほうれんそう・・・ビタミンACEを多く含み、抗酸化力が高い。
殺菌・・・デトックス作用
- *しょうが・・・殺菌作用。血行を良くして、体を温める。
- *だいこん・・・胃の消化作用を助け、腸の動きを整える。
- *バナナ・・・血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとっても適したものなのです。