

# 2月の食事だよ



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

暦のうえでは立春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節です。冬は空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。



## 体が温まる食事をしましょう

低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児期は気温の変化に影響されます。特に寒さの厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。

### おすすめ食材

肉・魚（たんぱく質）  
根菜類（ビタミンC）  
色の濃い葉野菜（ビタミンA）  
発酵食品（整腸作用）  
香辛料（血行促進）



## 節分

節分とは読んで字のごとく「季節の分かれ目」の意味で、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日に年に4回あります。

旧暦では1年は春に始まると考えられていたため、昔の人は立春の前日の節分を特に大切にしてきました。

昔から、季節の変わり目は悪い気が入りやすいといわれていました。その悪い気を「鬼」にたとえ、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。



## 今月のおすすめレシピ～揚げいわしのかば焼き風～

材料＜こども1人分＞

### ＜材料＞

・いわし	40 g	★	・三温糖	1 g
・生姜	1 g		・しょう油	2 g
・酒	2 g		・本みりん	1 g
・片栗粉	5 g		・水	9 g
・油	3 g			

### 作り方

- ① 生姜をすりおろす。
- ② いわしの頭をおとし、開いて内臓と背骨を除き酒と生姜を混ぜ合わせたものをふりかけ、数分間おいておく。
- ③ ★を鍋に入れ煮たててかば焼きのタレを作る。
- ④ ②に片栗粉をまぶし、180℃に熱した油できれいなきつね色でカラッとするとまで揚げます。
- ⑤ ③のタレに揚げた④のいわしをくぐらせる。

節分にいわしを食べるのは、栄養価の高いいわしを食べることで無病息災の願いを込めたとされています。



「稚内市教育委員会こども課」