



暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっていますので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう。

※ 毎年ニュースになりますが福豆を食べるときは、子どもたちが誤嚥しないように、保護者の方が気を付けて下さい。



### 体調が悪く食欲がないとき

体調が悪く、食欲がないときは無理に食事をする必要はありません。すりおろしたりりんごなど、のどごしのいいものなら食べられる場合もあるでしょう。食事がとれなくても、適度な水分補給は必要です。食欲が出てきたら、おかゆなど消化のよい食事から再開しましょう。



### 丈夫な体をつくる食べ物

病気から体を守るために、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、免疫細胞をつくるもとになる、たんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）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。冬の時期は、1日に1個、ミカン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（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・E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。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- 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



### 簡単手作りおやつレシピ

#### マシュマロおこし

##### 【材料】

- ・マシュマロ 110g（1袋）
- ・コーンフレーク 180g（1袋）
- ・バター 30g

##### 【作り方】

- ① テフロン加工のフライパン（鍋）を火にかけバターを入れて溶かす。
- ② バターが溶けたらマシュマロを入れ、弱火にかける。
- ③ マシュマロが倍くらいの大きさになったら、コーンフレークを入れて、へらでかき混ぜる。
- ④ クッキングシートの上に移し、1cmの厚さに広げ、冷やす。
- ⑤ 食べやすい大きさにカットする。

※ コーンフレークの代わりにグラノーラを使用して美味しくなります。