

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。インフルエンザの流行も重なる季節。外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるなど予防対策をしっかりとし、インフルエンザ・コロナに負けないように気をつけましょう。

今月の目標  
感染症に  
気を付けて  
すごそう

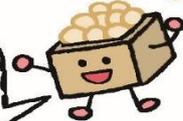


## 節分

旧暦では立春（毎年2月4日頃）が一年の始まりとされ、大みそかにあたる節分に、一年の厄を払い、福を呼び寄せるために豆まきを行いました。豆を「魔滅（まめ）」として、魔を滅亡させる力があると考えられていたためだとか。炒って魔を払った豆を「福豆」として、年の数だけ（またはプラス1個）食べ、福を取り入れることで、無病息災を祈ったと言われています。



豆まきに使用する大豆は、乳幼児がのどに詰まらせる事故の報告があります。食べるのはもう少し大きくなってからにしましょう。



## 「畑のお肉」 大豆のおはなし

豆腐



味噌



大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れたもの。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう！



油揚げ



きな粉



納豆



## 子どもに チョコレートはNG?

チョコレートについて、「食べるのは何歳から」「子どもは食べてはだめ」といった明確な基準はありません。でも、消化器官が未発達な乳幼児に砂糖を多く含む食品は負担が大きいものです。できれば避けたほうがいいでしょう。特に味の濃い板チョコを食べるのは、3歳以降を目安にしましょう。

1～2歳は、ココア入りのお菓子や、クッキーやケーキに載っている程度の少量のチョコレートに留めておきましょう。



## 2月22日は おでんの日

新潟県の「越乃おでん会」が制定した記念日で、日付の「222」が「ふーふーふー」と読めるから。熱いおでんに息を吹きかけながら食べる様子にちなんでいるそうです。このおでん、種や味付けは、地域によって異なりますが、いずれにしてもいろいろな食材を一度にとれるので栄養のバランスがよく、体も温まる、冬におすすめのお料理です。

