

少しずつ日が長くなり、季節の移り変わりをを感じる瞬間もありますが、1年の中で最も寒いと言われている季節が2月です。本格的な冬の到来を迎え、厳しい寒さがまだまだ続きそうですね。寒い時期は、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。ウイルスに負けない健康な体を作るためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、そして睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。



恵方巻き 2025年の恵方「西南西」

その年の恵方を向いて願い事を思い浮かべながら切らずに食べます。

太巻きのまま1本を無言で、最後まで食べることによって「縁を切らない」・「縁起を担ぐ」という意味があり、縁起が良い太巻き寿司です。

★具材の数は7種類が縁起物★

『7』という数字は、福の神として知られている「七福神」に由来していると言われています。無病息災や商売繁盛などの幸福を願い、7種類の具材を使用して海苔巻きにすることで、「福を巻き込む」・「体内に取り入れると福がくる」という意味があります。好きな具材で作ってみるのも楽しいですね。



●福を呼ぶ豆まき●

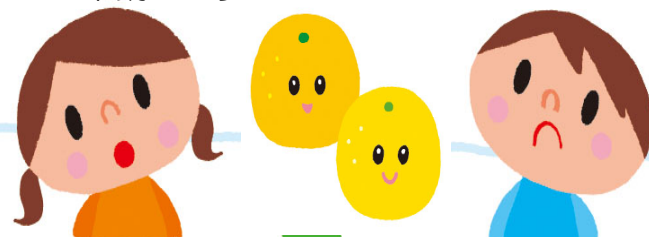


節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、新年は無病息災で過ごせますようにと願いが込められています。

「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。
※園では、2月3日に豆まきを行います。

インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう。

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。他にも、新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。



2月10日 初午(はつうま)・・・2月最初の午の日のこと。全国各地の稲荷神社で豊作・商売繁盛・開運・家内安全を祈願し、お祭りが行われます。稲荷神の使いと言われるキツネの好物の油揚げや、いなり寿司(東日本:米俵に見立てた俵型、西日本:キツネの耳に見立てた三角形が主流)、初午団子などを供える風習もあります。