



寒さが厳しくなり、体調管理が気になる時期になりましたね。気温の変化や乾燥の影響を受けやすく、体調を崩しやすいため、無理をせず、毎日の食事で栄養をとりながら、身体の内側から元気を作っていきましょう！

2月には節分やバレンタインなど「食」を楽しめる行事がたくさんあります。季節の行事や旬の食材を取り入れながら、食べることの大切さや楽しさをぜひ感じてください！



丈夫な体をつくる食べ物

寒さで体調を崩しやすい季節になります。毎日の食事を整えることで、体の調子を保ちやすくなります。朝ごはんにはみそ汁や納豆などの発酵食品を取り入れ、腸内環境を整えましょう。卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質は、体を作る大切な栄養になります。また、野菜や果物からビタミンをしっかりととり、冬はみかんなどで手軽にビタミンCを摂りましょう。

免疫力を高めるおすすめ食材

- にんにく…殺菌、抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 発酵食品（納豆、漬物、ヨーグルトなど）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれん草…ビタミンA、C、Eを多く含むため、抗酸化力が高く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てくれる
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える



節分の行事食

- * 旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。
- * そして恵方巻はその年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起が良いとされています！
- * 今年の節分は2月3日で、恵方は南南東になります！



バレンタイン

2月14日はバレンタインデーです！

バレンタインデーは、約1700年前にヨーロッパで生まれた行事です。もともとは大切な人を思い、気持ちを伝える日とされてきました。

日本ではチョコレートを贈る文化が広まり、甘いおやつを楽しむ行事として親しまれています。

チョコレートは美味しいですが、食べすぎやだらだら食べには注意してくださいね。

