



**暦の上では春を迎えます**

まだまだ寒さの厳しい2月。冷え込む日と寒さが和らぐ日を繰り返しながら、春が少しずつ近づいてきます。寒暖差で体調をくずしやすい時季なので、バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。



**おいしい行事**



**節分**

春を迎える立春の前日（2025年は2月2日）を、『**節分**』と呼んでいます。鬼（悪い気）を追い出すために煎った豆をまき、としの数だけ豆を食べます。恵方巻は吉方（2025年は西南西）を向いて太巻きを丸がじりする風習です。

**今日は何の日？**

2月14日



**煮干しの日**

「に（2）ぼ（1=棒）し（4）の語呂合わせに由来して、全国煮干し協会が1994年に制定しました。おもに西日本では、煮干しを「いりこ」と呼びます。

**丈夫な体をつくる  
食べ物**

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝食に味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素をとり、毎日の食事には、卵・魚・肉・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品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。冬は1日1個、みかん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。



**栄養がつまった冬野菜**

冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると体も温まります。

