

2月3日は「節分」、4日は「立春」と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。1年の中で一番寒さが厳しいこの時期は、栄養バランスのくずれ、睡眠不足、疲労などが重なってウイルスへの抵抗力が低下し風邪をひきやすくなります。体調を崩さないように注意しましょう。

《風邪に負けない体づくり！》

そもそもなぜ風邪をひくのか？風邪のほとんどは、菌やウイルスが体に侵入する事が原因となって起こります。喉や鼻の粘膜が弱っていると、体内に入りやすくなってしまいます。更に抵抗力や免疫力が下がっていると、菌やウイルスが体に入り込んだ時に体外に追いやることができず、増殖して風邪の症状が起こってしまいます。

抵抗力、免疫力などは、日々の食生活・乾燥・疲労・ストレス・睡眠不足などによって低下してしまいます。そこで、美味しく食べて体の中から抵抗力・免疫力を高め、寒い冬を乗り切りましょう～！

ポイント！ 風邪予防にはこの栄養素を含む食べ物を積極的に摂りましょう。

・タンパク質 ・ビタミンC ・ビタミンA（またはβ-カロテン）



ニラ

餃子やにら玉など中国料理には欠かせない『ニラ』。滋養強壮効果が高く、昔から漢方薬としても知られています。

ニラには、にんにくやねぎにも含まれる『アリシン』という香り成分が入っています。血行を良くし、体を温める働きもあるので、風邪のひきはじめにも有効的です。

また、カロテンも多く含み、粘膜を強くするのに効果的です。その他にも、ビタミンC・ビタミンE・カルシウム・食物繊維など栄養素が豊富な万能食材です。

ビタミンC

風邪を引くと必ず『風邪にはビタミンCだから』と、この時期はみかんを食べたりすることも多いはず！

しかし、風邪とビタミンCの関係については確かな証明がされてません。ビタミンCが体内に入ってから働きが関係しているようです。風邪ウィルスがまず最初に粘膜と接触するので、粘膜の新陳代謝を活発にしておくことが大切です。ビタミンCは喉や鼻の粘膜を強くして風邪ウィルスの侵入を防ぐ働きがあるといわれています。また、柑橘類にはビタミンCだけではなくいろいろな栄養素が含まれています。

ニラを使った簡単料理！

ニラチヂミ

〈材料〉

（25cm位のフライパン1枚分）

- ・にら・・・1束
- ・卵・・・1個
- ・出汁・・・1/2カップ
- ・塩・・・少々
- ・小麦粉・・・1カップ
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・ごま油・・・適量

〈作り方〉

1. にらは3cm位にざく切りにし、小麦粉（分量外）を薄くまぶす。
2. ボウルに卵・出汁・塩・を混ぜ合わせ、小麦粉・片栗粉を加え、良く混ぜる。
3. 2に1を入れて混ぜ、多めのごま油を熱したフライパンに広げて両面カリカリに焼く。
4. 適当な大きさに切り分けて出来上がり！お好みのタレをつけて召し上がって下さい。

〈風邪予防の食材リスト〉



- ・肉類・・・タンパク質
- ・いわし・・・タンパク質、ビタミンE・D
- ・パプリカ・・・普通のピーマンの倍以上のビタミンCが含まれています。
- ・モロヘイヤ・・・ビタミンA・C
- ・根菜類・・・体を温める働き
- ・生姜・・・体を温める働き

上手に組み合わせて

楽しくおいしく風邪予防！



初 午

初午は、2月の最初の午の日をいい、食物の神、農耕の神とされた稲荷を祭る稲荷祭りです。初午の日にしもつかれを作り、赤飯と一緒に稲荷神社に供えます。

冷蔵庫がなかった時代、2月の初午の頃は、最も食材が貧しくなる時期でした。稲荷神社のお祭りである初午に供物をお供えするのも困難です。そこで、考え出されたのが残り物を利用して作ったしもつかれです。塩引き鮭の頭は正月の残り物、大豆は節分の残り物を使います。

しもつかれは、「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」という言い伝えがあります。食料が乏しかった時代に、食べ物を大切に先人の知恵が生んだ栄養価の高い、栃木県を代表する郷土料理です。

給食では、鮭の頭ではなく、鮭の切身を一度焼いてから使用しています。栄養価の高いしもつかれを食べて寒い冬を乗り切りましょう。

2月の献立

2月3日 節分メニュー

福豆が出ます。

2月21日

3年生バイキング給食

2月10日 初午メニュー

栃木県の郷土料理

「しもつかれ」が出ます。

2月14日 バレンタインメニュー

ミニエクレーが出ます。

