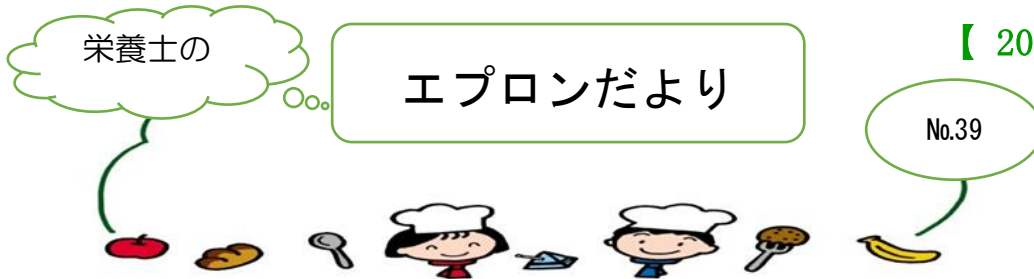


栄養士の

エプロンだより

No.39



お正月休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。休みが長いと生活リズムが乱れがちになりますので、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

◆免疫力を高めて感染症予防

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行するシーズンです。予防には、手洗いやうがいはもちろん、バランスのよい食事をとることが大切です。



ビタミンが豊富なほうれん草やブロッコリー、ポリフェノールが豊富なりんごなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながら、この季節を乗り切りましょう。

★2月3日は節分です

節分の「恵方巻き」って？

「恵方巻き」とは、節分に食べる縁起物の太巻きのことです。

節分の日に1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、その年の福の神様「歳徳神（とくとくじん）」の在する方位である恵方（吉方）に向かって太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。もとは、大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、最近では全国的に行われるようになりました。



2020年の方角は、西南西です♪
子どもと一緒に、好みの具で恵方巻を作ってみませんか。

～海苔が噛みきりにくい場合～

事前に海苔に切り取り線を入れておきましょう。

まな板にキッチンペーパーを敷いて、その上に海苔をのせます。

適当な長さに切ったラップの刃を海苔に押し当てて、数か所切り取り線をいれます。おにぎりにも使えます。

※ラップの刃で手を切らないように気をつけましょう

