



《毎月19日は食育の日です》



お魚を食べよう!

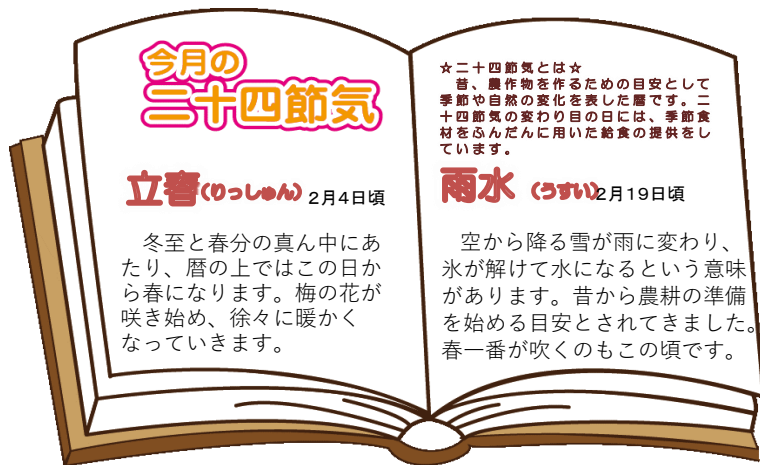


寒気がゆるみはじめ、少しずつ春へと近づいていきますが、体に堪える寒さはしばらく続きそうです。

この時期は冬の寒さにより肌がダメージを受けており、乾燥などによって肌荒れとして現れやすくなります。肌荒れは保湿などのケアだけでなく、生活習慣を変えることでも改善できます。

睡眠中には、細胞の修復や再生を行う成長ホルモンが分泌されます。睡眠不足により成長ホルモンの分泌量が減ると、新陳代謝のサイクルが乱れ、肌荒れを引き起こしてしまいます。そのため質の高い十分な睡眠時間が必要です。

食事ではビタミン類を積極的にとるとよいでしょう。ビタミンCが豊富なイチゴやブルーベリー、キャベツなどを食べて栄養もしっかりとり、体の内側から整えられるといいですね。



今月の 二十四節気

立春(りっしゅん) 2月4日頃

冬至と春分の真ん中あたり、暦の上ではこの日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖かくなっていきます。

★二十四節気とは★
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

雨水(うすい) 2月19日頃

空から降る雪が雨に変わり、氷が解けて水になるという意味があります。昔から農耕の準備を始める目安とされてきました。春一番が吹くのもこの頃です。

《約4人分》

- ・じゃが芋・・・3個
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・人参・・・1/4本
- ・マヨネーズ・・・30g
- ・塩・・・少々

ポテトサラダ

《作り方》

- ①じゃが芋は皮を剥き1/4程度に切ります。
- ②きゅうりは半月、人参はイチヨウ切りにします。
- ③鍋に①と水を入れ火にかけて茹でます。柔らかくなったら水気を切って熱いうちにフォークなどで潰します。
- ④鍋にお湯を沸かし人参、きゅうりの順で茹でます。柔らかくなったらザルにあげ水気を切り③と合わせます。
- ⑤マヨネーズと塩で味付けをして完成です。

もやしナムル

《約4人分》

- ・もやし・・・1袋
- ・ほうれん草・・・1束
- ・人参・・・1/4本

調味料

- ・しょうゆ・・・10g
- ・砂糖・・・8g
- ・ごま油・・・6g
- ・白ごま・・・少々



《作り方》

- ①もやしは袋から出しザルに入れ軽く水洗いします。
- ②ほうれん草は3cmのざく切り、人参は千切りにします。
- ③鍋にお湯を沸かし、人参、もやし、ほうれん草の順で茹でます。
- ④柔らかくなったらザルにあげ、流水で冷ましてから水気を切ります。
- ⑤調味料を合わせて軽く混ぜておきます。
- ⑥④をボールにあげ、⑤の調味料と合わせて味をなじませれば完成です。

