



ゆっくりゆったり、ちょっとお話し

きょう、なに食べる? ~2月 春の気配~

おおくらほいくえん  
きゅうしよくしつ



立春2月4日から暦の上では春  
でも、2月は一年で最も冷えやすい時期  
内からも外からも体をぽかぽか温めよう



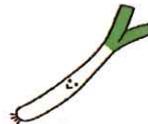
《対策》

- ★体が冷えてしまったらお風呂にお湯をためて  
ゆっくり温まろう
- ★晴れた日は太陽を背中に浴びて日向ぼっこをしよう
- ★からだを温めてくれる旬の食材を積極的に食べて  
内側からも温める力をつけよう



~キャベツ~

2月のキャベツは1年で最も甘い  
胃の働きを助け食欲不振や胃もたれなどを  
解消する野菜  
優しい甘味たっぷりの春キャベツを食べ  
消化吸収の働きを助けよう



~長ねぎ~

体を内側から温め、冷えや風邪の  
原因を体から追い出すサポートを  
する  
また、胃腸を温めて消化を助ける  
働きもある



~鶏肉~

体を温め、優しく元気を補う食材  
体力の低下した時や病後、産後などにと  
てもおすすめ  
コトコト煮込んだ温かいスープで食べると  
胃腸に優しく、しっかり元気を補える



~みかん~

咳や喉の渇き、体のほてり、ストレスなど  
により食欲がないときや食欲が多すぎる  
ときにおすすめ  
胃腸がすっきりしないときにも良い

