

## 寒い時期にも…水分補給が大切です！

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

### 水分補給のタイミング



## 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。

## 朝ごはんレシピ

### ◎なっとうバターしょうゆもち

【材料 1人分】

- ・切り餅：2個
- ・水：500cc
- ・小ねぎ：3g
- ・バター：5g
- ・納豆：1パック
- ・しょうゆ：少々

【作り方】

1. 耐熱容器にもちを入れて、水をそそぐ。
2. ラップをせずに電子レンジで2分半加熱する。
3. 納豆についているたれを入れて混ぜる。
4. もちが柔らかくなったら取り出しバターをぬる。
5. 4の上に納豆をのせて、しょうゆをかけ、ねぎをちらしたら出来上がり！

(引用：ヒルナンデス！)