

## 寒さに負けるな！食事で免疫力アップ！！

「節分」の次の日が「立春」となるため暦の上では「春」とされますが、2月は雪が降ることも多く1年で最も寒い季節だと言われています。インフルエンザなど病気に負けない身体を目指すには、免疫力が必要不可欠です。身体を温める効果のある食材やメニューを取り入れ、免疫力アップを目指しましょう。

### おすすめ食材



### おすすめメニュー



### 風邪をひいてしまったときは・・・



まずは何より水分補給！熱が出ているときは、いつもより脱水症状になりやすいです。スポーツドリンクなどでしっかりと水分補給を心がけましょう。  
また、胃腸が弱っているため卵雑炊や煮込みうどんなど消化の良いものを食べましょう。食欲があっても、揚げ物や油っこい食べ物は避けてくださいね。

## 『消費期限』と『賞味期限』

スーパーなどで売られている肉や魚、お総菜などにはすべて「消費期限」または「賞味期限」が表示されています。この2つにはどんな違いがあるか分かりますか？それぞれの違いを知り、食品を無駄にしないようにしましょう！

### 消費期限



記載された年月日まで「安全」に食べられる期限のこと。  
傷みやすい食品に記載されています。

### 賞味期限

記載された年月日まで「おいしく」食べられる期限のこと。  
期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



## 3月のおすすめ！献立紹介

- 3月3日(火) ①ごはん ②魚のゆかり揚げ ③小松菜のおかか和え ④ちらし寿司の具  
⑤いちごプチシュー ○牛乳

桃の節句である「ひな祭り」を意識した献立です。ひな祭りの行事食であるちらし寿司と、桃の花に見立てた花麩を取り入れました。デザートには春の訪れを感じられる、いちご味のプチシューを付けています。