



だいでこるだより

2018年度
2月号

1年で1番寒さの厳しい時期となりました。日入りの長さを徐々に感じ、春の便りが待ち遠しいですね。寒さや乾燥から身体が冷え、体調を崩しやすいこの季節。体調のよしあしから生活の質に大きな差が生まれてくるものです。今回は野菜や植物が身体に与えてくれる良いことを紹介していきます。日々の食事や飲み物など、身近なところから自然の力を取り入れ、元気に春を迎えましょう！

体温を1℃上げることで免疫力は5倍になるとも言われています。

植物が持つ7つのパワー

食物にはよく知られている5大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)の他に食物繊維、ファイトケミカル成分があります。“ファイトケミカル”とは、野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、植物性食品の色素や香り、アクなどの成分から発見された化学物質のことです。抗酸化力・免疫力をアップさせる手助けをしてくれると期待されています。

- ポリフェノール…ブルーベリー、リンゴ、ココア
- サポニン…豆類、穀物、ハーブ類
- リコピン…トマト、スイカ
- カテキン…緑茶

よく聞く抗酸化作用って??

活性酸素(体内に侵入した細菌などが身体を守るために白血球がつくり出す物質)が増え過ぎると、血管や細胞を傷つけ、体の内側を酸化させます。これを抑える働きを抗酸化作用といいます。

身体を温める

いつもの食事にちょっとプラス! 身体を温めてくれる食材たち

- 生姜**…血液の循環を促し、身体を芯から温めてくれます。生姜湯やお味噌汁・料理に少し加えるのもいいですね。
- 根菜**…かぼちゃやれんこん、人参・ごぼう・玉葱など冬が旬の根菜・野菜は水分・油分が少なく身体を温める作用があります。
- 果物**…りんごやもも、みかんなど寒い地域で採れる果物。ビタミンP・Eが血液の循環を良くし、冷え性を改善してくれます。
- 黒っぽいもの**…黒砂糖、紅茶、ほうじ茶、黒豆、ひじき、醤油など。発酵された茶葉は身体を温めてくれます。

遊愛ハーブ

ペパーミント…ミントティとして親しまれているハーブ。特徴ある香りにはリフレッシュ効果があり、飲むことにより胃腸の動きを整えてくれる作用があります。

ローズマリー…散歩先や緑道で見かけることも多いハーブ。子どもたちも香りを楽しんでいます。血液循環をよくする作用や抗酸化作用が知られています。



郷土



埼玉県 ゼリーフライ

世界



イギリス

ヴィクトリア ケーキ



ゼラチンで作るゼリーではなく、おからとじゃが芋ベースの衣のないコロケのような食べ物です。形が銭(小判)に似ているのでゼニフライがなまっていつしかゼリーフライと呼ばれるようになったそうです。



女王の名前が付いたこのケーキは、最愛の夫の死でふさぎ込んだ心をなぐさめた家庭的で素朴なケーキです。シンプルなスポンジの間にラズベリージャムをはさんだもので、甘酸っぱくほっとする味です。



4日頃

立春 リッしゅん

くらしのこよみ

雨水 うすい

19日頃

年を二四に分けた二四節気の一節目にあたります。冬と春の分かれる節目の日とされている「節分」の翌日で、寒さがあけて春に入る日とも言われます。徐々に春の兆しがみられるようになり、早い所では梅も咲き始めるような時期です。



雪が降っていた冬の寒さが峠を越し、雨に変わる節目の季節とされています。少しずつ暖かくなり、春が足音を忍ばせて近づいてくるような時期です。昔はこの日を合図に農作業の準備を始めたそうです。又、お雛様を飾り始める日も雨水が良いとされる節もあります。



ゆうあい食堂



節分の回



展示も旬のお魚や乾物など季節に合わせて
様々なものを取り入れています！

