

暦の上では「春」ですが、1年で一番寒いのが2月ですね。風邪やインフルエンザが流行する季節、外から帰ったら直ぐに「うがい」「手洗い」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。

豆まき！

「鬼は外、福は内」といって豆をまいて、年の数だけ食べる日本独自の風習があります。「鬼」は、冬の寒さや病気、災難などをあらわし、豆を食べるのは健康に暮らせるようにという縁起によるものです。



節分の恵方巻って???

「恵方巻」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。暦の上で春を迎える節分の日には1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願ってその年の恵方に向かって丸かじりするのが習わしとされています。もともとは、関西方面での風習ですが、最近は全国的にも知られるようになり、多くの家庭で食べられるようになりました。今年は、南南東のやや南!! お子さんと食べる時は、口のサイズにあった細めの物を選びましょう。

♡♡バレンタインデーといえばチョコレート♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

2月14日はバレンタインデーですね。バレンタインデーといえばチョコレート!! チョコレートをいつ頃から与えるのかは色々考えがあるかと思いますが、少なくとも消化器官が未発達段階の1歳半ごろまでは控えた方がいいと言われています。チョコレートによる健康効果も広く見聞きしますが、食べすぎは厳禁です。歯磨きもしっかりと行いましょう。

とっても簡単チョコレートフォンデュ

【材料】生クリーム 60CC、板チョコ 2枚、好みの具材
(パン、マシュマロ、果物類)

【作り方】生クリームを小鍋に入れて、弱火で沸騰直前まで温めます。そこに細かく刻んだ板チョコを加え、チョコが溶けてつやが出るまで混ぜます。パン、マシュマロ、いちごやバナナなどの果物を食べやすい大きさにカットし、串にさします。溶かしたチョコをつけていただきます。

