

食育だより



みずき保育園
2024年2月

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。

冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。

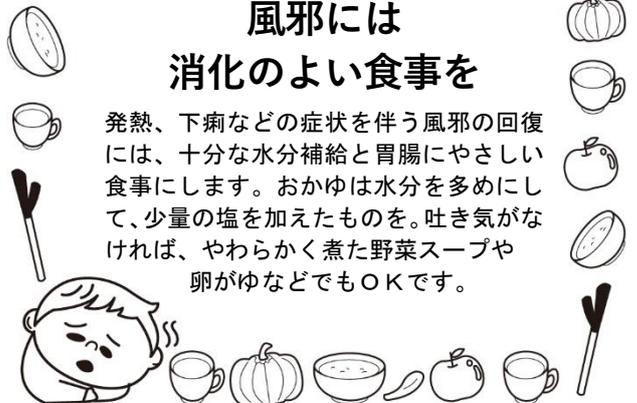
節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

保育園では鬼の顔に盛り付けられたカレーを食べて、鬼をやっつけます。またおやつは恵方巻ロールです。ご家庭でも節分ならではの食事を楽しんでみて下さい。



風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。



※仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。