



2月 給食だより



軽野保育園

令和3年 1月29日

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりとるように促し、免疫細胞の動きを活発にしていけるといいですね。



今年の節分は2月2日

丈夫な体をつくる食べ物

今年は124年ぶりに2月2日が節分となる珍しい年だそうです。

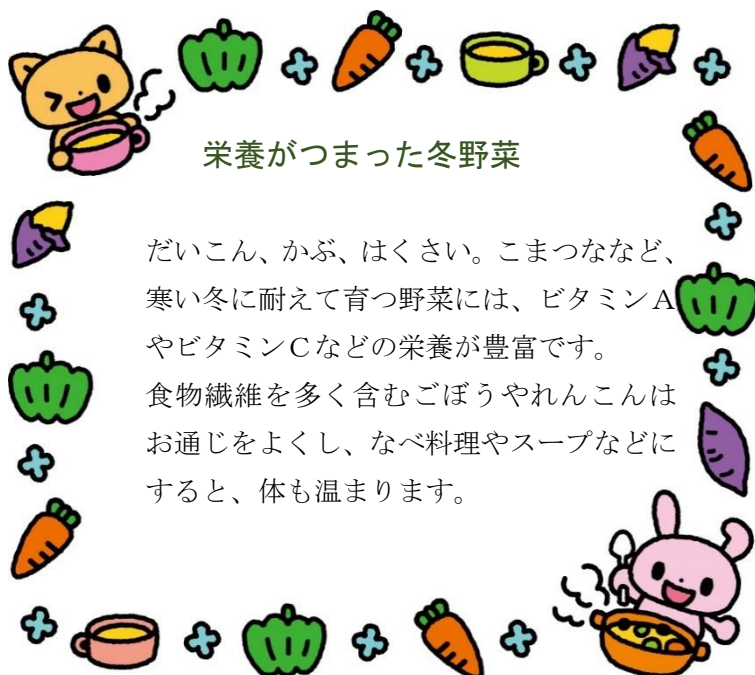
節分とは暦の上で『立春』の前日を指すので2月4日になる年もあるそうです。

病気から子供の体を守るために、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。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品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。冬は一日に1個、みかん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。

節分の日には「節分いわし」を魔除けのために玄関に飾る風習があるのですが、いわしを食べることによって体の中の邪気まで払ってくれるという由来もあるそうです。



免疫力を高めるお勧めの食材



栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい。こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、なべ料理やスープなどにすると、体も温まります。

- *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、ホウレンソウ・・・ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力がたかい。殺菌・デトックス作用。
- *しょうが・・・殺菌作用。血行を良くして、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。



栄養士 江波戸淳子