2月 給食だより

令和6年1月31日
軽野保育園

暦の上では春ですが、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もあります。
給食では、冬野菜を中心に体を温め、栄養のある旬の食材を多く取り入れています。

納豆のネバネバ

納豆には小粒と大粒の納豆がありますが、どちらがネバネバするのか気になったことはありませんか？実は小粒の方が粒が小さい分、納豆菌が育ちやすく、中まで発酵が進んでネバネバ物質の生成量が多くなります。反対に大粒の場合は、ネバネバ物質の生成量は少なくなり、大豆本来の『うまみ』が残っています。子ども達も納豆は大好きです。ぜひ、ご家庭でお子様と一緒に食べ比べをしてみて下さい。

今年の節分は **2月3日(土)**

恵方巻き

カルシウムで骨を強くしよう

骨の成長が活発な子ども時代に、カルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

免疫力を高めるお勧めの食材

＊にんにく･･･殺菌･抗ウイルス作用、細胞の活性化

＊こまつな･ほうれん草･･･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。