



給食だより

2023年2月

尚徳福祉会

沼袋西保育園

栄養士

2月は旧暦で「如月（きさらぎ）」とも言います。由来は諸説あるようですが、厳しい寒さに備えて重ね着をする「衣更着（きさらぎ）」が転じた説があるそうです。この季節、私たち大人は重ね着でひたすら寒さに耐えています。子どもたちは春の太陽のように明るい笑顔で過ごしています。

寒さや乾燥が気になる時期ですね。旬の食材には風邪予防になる栄養素が盛りだくさん！感染症やインフルエンザ、風邪予防に気を配りながら元気にもりもり給食を食べましょう。

風邪予防の食材

風邪予防には、栄養たっぷりの食事から!!

★たんぱく質を十分にとりましょう★

私たちの体内に風邪のウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中にあります。この成分はたんぱく質から作られているので予防するためにも積極的にとりましょう。納豆や味噌などの発酵食品もおすすめです。

★脂肪（油）も不足しない様に★

脂肪は体の皮膚や口、喉の粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くします。またビタミンAやEの働きをよくしてくれます。

★ビタミン補強も忘れずに★

寒い冬に耐えて育つ野菜にはビタミンA、Cが豊富で、風邪のウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。（緑黄色野菜、大根、かぶ、白菜、小松菜など。）

食物繊維の多いごぼうやれんこんはお通じにもよく体の芯から体温をあげる料理で免疫力UPしたいですね。



「豆まき」の歌をうたおう

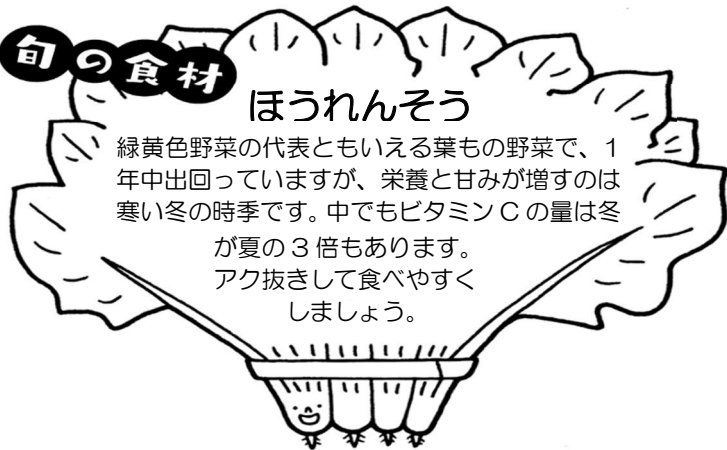
節分にちなんだ歌はたくさんありますが、親子でうたえる一曲に「豆まき」があります。ゆったりしたテンポで乳児から楽しめます。一緒にうたいつつ、節分に豆をまく意味などをお子さんに伝えられるといいですね。



旬の食材

ほうれんそう

緑黄色野菜の代表ともいえる葉もの野菜で、1年中出回っていますが、栄養と甘みが増すのは寒い冬の時季です。中でもビタミンCの量は冬が夏の3倍もあります。アク抜きして食べやすくしましょう。



沼西クッキング

今月のクッキングは

- ・7日にひまわり組さんでおやつのスノーボールクッキーを作る予定です。
- ・21日にちゅうりっぷ組さんでおやつのスノーボールクッキーを作る予定です。

クッキングを行うクラスは、三角巾、エプロン、マスク等、ご準備よろしくお願ひいたします。

※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。

