



給食だより

2024年2月

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たくさん！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★

私達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。



節分のやいかがし

節分には柊（ひいらぎ）の枝に焼いたイワシの頭を刺す「やいかがし（焼嗅）を飾る風習があります。鬼は焼いたイワシのにおいが



苦手なので、とがった葉っぱのついた柊の枝にイワシを刺し、鬼が家に入るのを防ぐため門の入り口に飾るようになったといわれています。

大豆から作られる食べもの

大豆は様々な食品に加工されています。豆腐や油揚げ、納豆など和食に欠かせない食材や、みそ、しょう油といった調味料、豆乳やきな粉などおやつ材料にな



るものもあります。日々の食事の中で、大豆製品を子どもと一緒にさがしてみるのもいいですね。

今月の食育

- *ひよこ組（15日） “しいたけ” に触れる
- *うさぎ・りす組（15日） “しいたけ” の軸取り
- *幼児クラス（2日） “鬼カレー” を盛り付けよう！

