



給食だより

2025年2月

沼袋西保育園

栄養士

2月は旧暦で「如月（如月）」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。

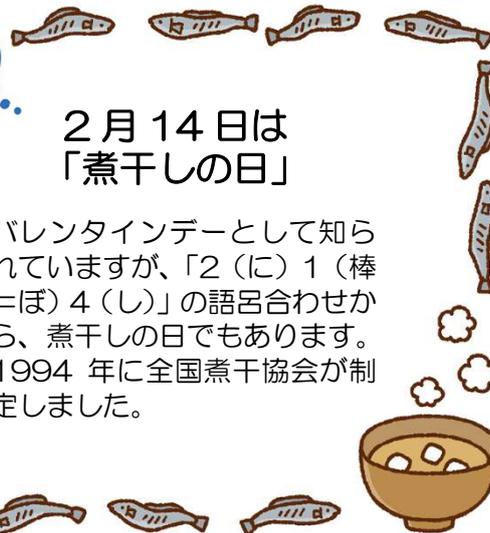


福を呼ぶ 豆まき



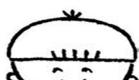
節分の豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良（邪気=鬼）を払い福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆=「大豆」です。豆を自分の年の数だけ食べると1年間は無病息災で過ごせるといわれています。

今日は
何の日？



2月14日は 「煮干しの日」

バレンタインデーとして知られていますが、「2（に）1（棒）=ぼ）4（し）」の語呂合わせから、煮干しの日でもあります。1994年に全国煮干協会が制定しました。



今月の食育

*うさぎ・りす組（6日） “水菜” に触れる

*ひまわり組（6日） “シイタケ” の軸取り

ちゅうりっぷ、ゆり組（20日） “シイタケ” の軸取り

