



# 給食だより



暦の上では立春を迎える2月ですが、まだまだ寒い日が続きますね。  
寒さと空気の乾燥が気になる季節です。手洗いうがいの風邪やウイルスの予防も大切ですが、バランスの  
取れた食生活も忘れずに♪ 食事で免疫アップし、丈夫な身体づくりをしていきましょう!!



## 節分の行事食



旧暦では立春が1年の始まりとされ、  
立春の前日である節分には、無病息災  
を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄  
をはらう行事があります。節分に食べる  
太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その  
年の恵方に向けて無言でお願いごとな  
をしながら食べると、縁起がよいとされ  
ています。ご家庭で子どもと恵方巻きを  
作って食べ、楽しく1年の健康と幸せを  
お祈りしましょう。



## 丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活  
で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納  
豆などの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。冬の時期は、1  
日に1個、みかんを食べることで手軽にビタ



## 免疫力を高めるおすすめの食材

- 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
- ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・テトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、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



## 体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になつたりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

