

2月 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ないで、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、その年の恵方を向いて無言でお願いごと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つて食べ、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ないで。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



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ったりします。体調不良のときはいつも食事ではなく、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。

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
- **ほうれんとう**…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れる

