



2月



給食だより



暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。

風邪やインフルエンザなどに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。

バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



2月3日は節分



節分は季節のかわり目

節分はもともと季節がかわる節目を指し、立春・立夏・立秋・立冬の、それぞれの前の日のことでした。今では、立春の前の日だけを節分と呼ぶようになりました。



どうして豆をまくの？

豆まきは、病や災いを鬼に見立てて、魔よけの力があるといわれる豆をまいて追いはらう行事です。一般的にはいった大豆をまきますが、殻つきのらっきせいをまく地域もあります。



大豆の栄養を 食事にプラス

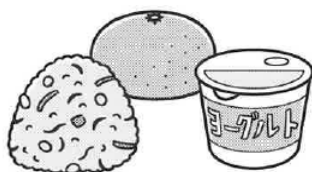
大豆は「畑の肉」と呼ばれるようにたんぱく質や脂質が豊富で、ビタミンやミネラル、また大豆イソフラボンなどの大豆特有の体によい成分も含んでいます。手軽に使える水煮の大豆をカレーやサラダなどにトッピングして、大豆の栄養を食事に取り入れてみましょう

乳幼児に大切な エネルギーや栄養素を補う間食

子どもの胃はまだ小さく消化機能も発達途中なので、1日3回の食事では、必要な栄養素がとり切れないこともあります。間食にはそれを補う役割があります。子どもの年齢に合った量や、不足しがちな栄養素が補える間食を選んでください。

おすすめの間食は

間食にはエネルギーや栄養素がとれる、おにぎりや、いも類、牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。



冬は温かい間食も

寒い冬には、ふかしもちや蒸しパン、スープ、おしるこ、ホットミルクなどの温かい間食もとり入れてみましょう。



インフルエンザ予防に

ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりも風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。新鮮な野菜や果物には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。ビタミンCの多い食材は、ブロッコリー、ピーマン、バナナ、キウイ。

おてつだい

毎日そうぐみのお当番さんが「野菜の皮むきありますか？」と給食室に来てくれ、先生と一緒に玉ねぎの皮むきに取り組んでいます。「目がいたい〜」「何に入るのかな〜」など話しながら剥いています。時々、他のクラスのお友だちも手伝ってくれます。ぜひ、ご家庭でも皮むきをやってみてください。

