

2月の給食だよ

平成31年2月1日
津屋崎保育園

暦の上では春が近付いていますが、まだまだ寒いこの頃です。

保育園では、子ども達が節分の豆まきの器を一生懸命に作る、かわいらしい姿が見られます。たくさんごはんを食べて、「悪い鬼」を元気いっぱいやっつけてほしいです。



節分

2月3日は節分です。立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るという季節の変わり目を意味します。これは、中国から伝わったもので、災いや悪を追い払い、『福・善』を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。

この季節の変わりめに体調を崩したりすることが多く、冬からの邪気や病魔を追い払うため『鬼は外！！福は内！！』と大きな声で豆まきを行います。

また、節分にその年のもっとも縁起のいい方角(恵方)をむいて、だまって太巻き寿司を丸かじりすると願いがかなうという言い伝えもあります。これは、関西地方から伝わった風習のようです。

保育園では、鬼ハンバーグ・豆まめ汁を食べます！



具合が悪いときの食事

☆胃腸にやさしい食事

具合が悪いときは胃も腸もつかれています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。

昔から病気には“おかゆ”がつきものです。消化がよく胃腸にやさしいメニューなので、梅干・卵・野菜などと組み合わせながら食べさせてみましょう。

☆おなかをこわしたときの食事

消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかい物を中心にしてください。肉類・ラーメンなどの加工食品・油脂の多い食品はおなかの負担になるので控えましょう。

野菜スープを飲みやすく



☆熱があるときの食事

熱がでると汗をかいて、体の水分が失われます。スープや飲み物で水分を補いましょう。また、ビタミンB群やCの消耗が激しくなるので、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

おかゆに豆腐を入れて煮くずして



☆吐き気があるときの食事

のどごしのよいもので、水分の多いものを食べましょう。

☆疲れたときの食事

ビタミンB群は疲れをとる働きがあります。野菜とビタミンB群の多い豚肉、ナッツ類、ごまなどを加えた献立にしましょう。

豚肉で野菜を巻いて焼いたり、スープに入れる。



豚肉に溶き卵をつけて焼いてピカタに。カレー粉をまぶして食欲増進。



ほうれんそうやきやいんげんのごま和え

