

2月の給食だより

令和2年2月1日

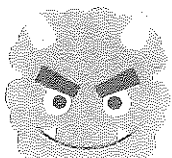
津屋崎保育園



2月4日は立春です。春の始まりとはいえ、まだまだ寒い日が続きます。この季節は、風邪やインフルエンザが流行します。抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスをとるように心がけましょう。

2月の給食は、大根・かぶ・白菜・ねぎ・生姜などの体を温める食材をたくさん使っています。“体の冷えは万病のもと”といわれています。給食を食べて体の芯から温め、病気を予防していきたいと思います。

節分

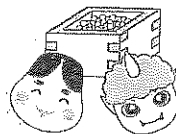


2月3日は節分です。立春の前日、冬の季節が終わって春の季節に移るという季節の変わり目を意味します。これは、中国から伝わったもので、災いや悪を追い払い、『福・善』を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。

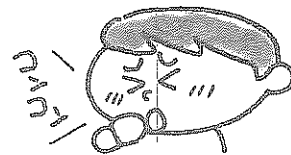
この季節の変わりめに体調を崩したりすることが多く、冬からの邪気や病魔を追い払うため『鬼は外！！福は内！！』と大きな声で豆まきを行います。

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。

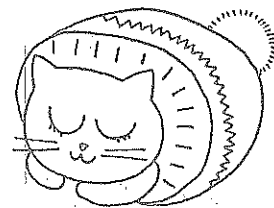
保育園では、鬼ハンバーグ・豆まめ汁を食べます！



インフルエンザにかかったら・・・



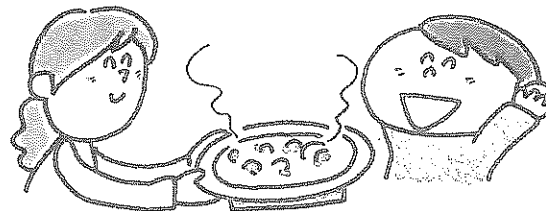
かぜとともに、インフルエンザが流行する時期です。インフルエンザが普通のかぜと違うところは、39℃以上の高熱が出て、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が出てしまう点です。とにかく安静が大切です。室内をあたためて、じっくり休養をとりましょう。



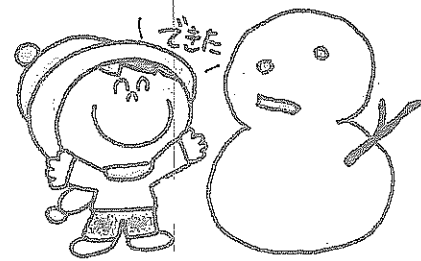
風邪に負けない体力づくり

●体の芯からあたたまる食事を。

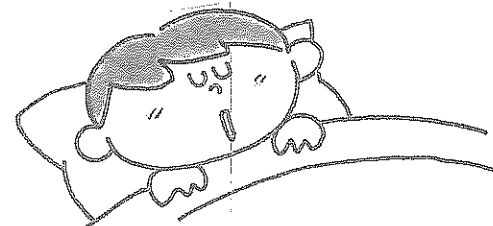
大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。



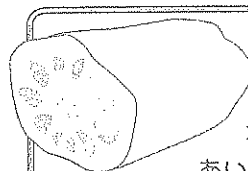
●よく遊びましょう。



●十分な睡眠をとりましょう。

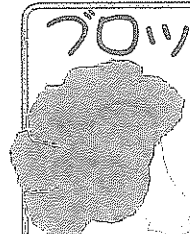


≡食材図鑑(冬)



ねんこん

ハスの肥大化した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる＝縁起のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄分が多く煮もの、天ぷら、酢のものなどに。



ブロッコリー

ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。つぼみよりも茎の方が栄養価が高いため、炒めものやサラダ、スープなどに利用してみましょう。