



食育だより



家久保育園

2024年 2月

2月は、1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病
気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりととりましょ
う。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れてい
ます。



丈夫な体を作る食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活
で免疫力を高められます。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含む
メニューで酵素をとり入れましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとに
なるたんぱく質を多く含む食品（魚 肉 大
豆製品など）をバランスよくとると良いとい
われています。

また、野菜や果物からビタミンをとること
ができ、冬の時期は1日1個みかんを食べる
ことで手軽にビタミンCをとることができます。

免疫力を

高めるおすすめ食材

- 納豆、漬物、ヨーグルト（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、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、デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行を良くして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、脳の働きを助



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、新しい年の厄を払う
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
事をしながら食べると、縁起
が良いとされています。



豆まきの大豆は、乳幼児がのどに
詰まらせる事故報告があり、園で
は新聞豆で豆まきをしています。

子どもにチョコレートはNG?

チョコレートは、砂糖を多く含む食品で
消化器官が未発達な乳幼児には負担が大
きくなります。できれば避けたほうがいい
でしょう。特に味の濃い板チョコを食べる
のは、3歳以降を目安にしましょう。

1~2歳は、ココア入りのお菓子など少量
にとどめておきましょう。

