

## 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。













0

0

0



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





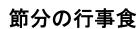












0 0 0 0 0 0 0

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。

0

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。

