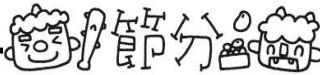




# 給食だより 2月

発行日 1月30日

1年の中で1番寒いのが2月です。暦の上では、『立春』を迎え、春になりますがまだまだ寒い日が続きます。最近、北風が強く寒さが一段と増えていますね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期なので、抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気をつけ、睡眠を十分にとるなどの予防策をしっかりととり、風邪などに負けない元気な体を作りましょう。



2月3日は、『節分』です。季節の変わり目には邪が入り込みやすいと伝えられており、「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆（炒り豆）をまき、歳の数だけ（または歳の数に1つ加えて）豆を食べる習慣があり、病気や災い（鬼）を追い払い、1年の家族の健康や幸福を願います。また、恵方巻きをその年の恵方を向いて丸かじりすると、願い事が叶ったり幸福に恵まれ、無病息災や商売繁盛をもたらすとされています。



2019年=東北東

## 【食べ物の豆知識～いわし～】

節分の時に、いわしの頭を焼いて柗の枝に刺し、軒下などに飾っておくと、災いを追い払うといわれています（やいかがし）。いわしには、良質なたんぱく質がたくさん含まれていて、疲労回復、体力向上、美肌効果、血液循環を良くするなど、健康な体作りには最適です。



## ◎風邪をひいた時の食事

### 1、消化のよい食品をやわらかく調理する。

風邪をひいている時は、消化能力が落ちていきます。消化吸収のよい豆腐や白身魚などをやわらかく調理しましょう。また、ごぼうなど食物繊維の多い野菜や、きのこ類、海藻類は消化が悪く胃腸に負担をかけるので、避けましょう。

### 2、ビタミンを摂る。

熱がある時は、ビタミンが多く失われるので、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜や果物を食べましょう。

### 3、水分を摂る。

熱がある時は、汗を多くかきます。冷たい水より常温～温かいくらいの温度で水分補給をしましょう。

### 4、とろみをつける。

咳や鼻水が出る時は、のどや鼻の粘膜が荒れて弱っています。のどや鼻の粘膜に負担をかけないように、片栗粉などでとろみをつけてあげましょう。

## 2月の旬

さわら ひらめ たい あさり

しじみ キャベツ みずな ごぼう

こまつな だいこんなのはな ながねぎ

ふきのとう ブロッコリー カリフラワー

れんこん はくさい ほうれんそう いよかん

キウイ はっさく デコボン オレンジ

⇒寒い日には、旬の食材をたくさん使ってあたたかいお鍋やシチュー、煮込み料理にしてみるのはいかがでしょうか？

## \* お・し・ら・せ \*

- 1月の食育活動として、10日の日にならせ餅作りを行いました。当日は、つきぐみさんから順番にお餅つきをし、出来上がったお餅を丸めて各クラスの木の枝に紅白のお餅をならせました。そして、おやつにきな粉餅（未満児：おはぎ）をいただきました。
- 2月の食育活動として、みそ作りを予定しています。今年度もそらぐみさんがみそ作りを体験します。出来上がったみそは、給食で提供する予定です。