



今年度も残すところあと2ヶ月となりました。寒さが本格的となりましたが万全な体調を維持するために「手洗い・うがい」はもちろん、毎日の食事から色々な栄養を取り入れ、風邪に負けない体作りをしましょう！

節分

「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と4つある季節の変わり目のうち、「立春」の前日にあたる日を節分と呼びます。立春とは暦の上で春が始まる季節のこと。そのため節分は冬の終わりを告げ、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるのです。そのため、邪気や悪いものを落として新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われてきました。

恵方巻

その年の良い方角とされる方角を向いて食べます。福を巻き込むという意味を込めて巻き寿司になったと言われています。



2025年の方角は西南西！

福豆

炒ることでさらに硬くした大豆を投げて、鬼（邪気）を打ち払うという意味が込められています。



乳幼児には、窒息の恐れがあるので豆の提供はしないようにしましょう。

ひいらぎ鱈

葉っぱのついた枝の枝に、焼いたいわしの頭を刺したもので、魔除けや厄除けの意味があるとされています。



風邪をひいてしまったときの食事



空气の乾燥も相まって、風邪が流行る季節となりました。より早く元気になるために、食事のポイントをいくつかご紹介します。

1

消化が良いものを摂る

風邪をひいている時は抵抗力や体力が落ち、胃腸の動きも低下します。油っこいものを避け、野菜などは加熱して柔らかくした物を食べるようにしましょう。



おかゆ



うどん

2

体を温める食材を摂る

特に寒気などの症状が出ている時は、体の外だけでなく、中からも温めましょう。



生姜



根菜類

3

栄養素を取り入れる

風邪をひいたときには、発熱や炎症によってエネルギーやビタミンの消費が増えるため、これらの栄養素を十分に補う必要があります。免疫機能を向上させるビタミンCやビタミンD、亜鉛などは積極的に摂取したい栄養素です。

ビタミンC



キウイ



じゃがいも



さつまいも



ブロッコリー

ビタミンD



鮭



きのこ類



たまご

亜鉛



納豆



しじみ

4

水分をしっかり摂る

発熱によって大量の汗をかきます。嘔吐や下痢がある場合にも水分が大量に体から失われてしまいます。

●弱っている胃腸のためにも、常温または温かい水分を摂る

●一度にたくさんではなく、なるべく時間を決めて少しずつ水分を摂る

●ミネラル類を補給する助けとなる、経口補水液やスポーツドリンクも活用する



2月21日(金) 高知県の郷土料理

【ぐる煮】

大根、人参、里芋といった冬の根菜を中心にした高知県の伝統的な煮物です。「ぐる」とは土佐の方言で、「仲間」や「みんな」といった意味があり、様々な具材を一緒に煮込むことに由来しているとされています。

【芋けんぴ】

高知県の郷土菓子とされる芋けんぴ。平安時代から「けんぴ」という小麦粉と砂糖を水で練って棒状に焼いたお菓子が親しまれていたそうです。さつま芋は貴重な食材として重宝されていたことから、ハレの日に食べられていたそうです！カリカリの食感に手がとまらないですね♪



2月3日(月) 節分献立

昼食は子どもたちに人気の「ごほう入りつくね」と「納豆和え」。おやつには鬼ヶ島をイメージした鬼まんじゅうです！お楽しみに♪



2月28日(金) 誕生会献立

英語が大好きな不動前えほん保育園のみんな。今月は世界に興味を持つ子どもたちに向けて、「韓国」をテーマにした給食をつくります！

