

2月給食たより

2022年2月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。

かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

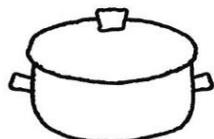
かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。

それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると、体力をつけましょう。

また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り越えましょう。

(参考文献：食育・健康・安全おたより文例)



だしのうま味で味覚を育てる

1月のかわり七草がゆの時には、年長クラスの子も達には昆布でだしを取る様子を見せる事が出来ました。素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられる万能だし。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単に作れます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。

素材の味わいを大切にする料理に。

- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。

味噌汁・煮物などにぴったり。

- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。

素材の味を生かしたいときに。



節分と大豆

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことをいいます。それが現在は立春の前日(2月3日頃)の節分が行事として残ったとされています。この日は炒った大豆を「鬼は外」などといいながらまいて、災いや邪気に見立てた鬼を追い払います(かけ声は地域によって異なります)。また、自分の年の数(またはプラス1個)を食べると、病気にならないといわれています。

このほかにも、いわしの頭やひいらぎを玄關にさしたり、その年の患方に向けて太巻きずしを食べたりします。



(参考文献：保育おたより文例集)