



食育だより



外では冷たい風が強く吹きつけるなか、梅の花が優しく花が咲き、春を感じる頃になりました。今年は、うさぎ年。これからますます寒くなるので風邪をひかない体を作り、ぴよんぴよん飛びだしましょう。



丈夫な体をつくる食べ物

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ましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで、酵素を摂りましょう。毎日の食事には、免疫細胞をつくるものになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材



- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物の、ヨーグルトなど（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。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…カリウムが多く含まれ血中塩分を排泄する。



せつぶん 節分について

2月3日は節分です。旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日が節分です。立春はもうすぐ春になりますよと教えてくれる日です。節分にちなんで、大豆の栄養について考えてみませんか。大豆は「畑のお肉」といわれるほど栄養が豊富で、タンパク質、脂肪、食物繊維など子どもの成長に必要な栄養を含んでおり、寒い冬を乗り切る大事な栄養源です。昔から大豆を使っているいろいろな食品が作られています。保育所の給食でも毎日、大豆製品を使っています。



おから どうふ 納豆
大豆製品
ほくらみんな大豆製品
しょうゆ きな粉 あぶらあげ

かぜ 風邪には

消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

節分の大豆はいろいろな食べ物になります。大豆の栄養パワーをたくさん取り入れて食生活を豊かにしていきましょう。

かぜ よぼう
風邪の予防

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠

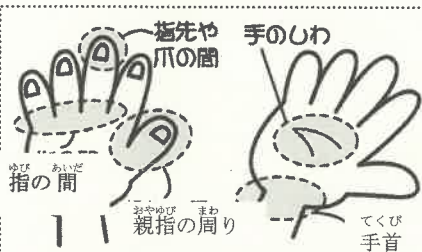


すき 嫌いなく 食べる。
特に色のこい野菜、みかん
などのかんきつ類



手洗い、うがいをよ
くする。(食事の前、
外から帰った時)

あつぎをしない。
温度に合わせて服をこ
まめに調整する。
空気の入れかえをする。



汚れの残りやすい部分は
注意して洗いましょう。

めんえきりょく あ たいしゃ たか
免疫力を上げる・代謝を高
める・血液の流れをよくする。



からだ なか あたた
体の中から暖かくしま
しょう。



みそは万能調味料

2月はみそを仕込むのに適した季節です。
秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、
寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜてみそ
を仕込みます。みそは仕込む大豆や麴の
種類、季節の温度など様々な要素で味が違
ってきます。麴は主に「米麴」「麦麴」
「豆麴」を使い分け、みそを仕込みます。
昔からみそは調味料でありながら、貴重な
たんぱく源でした。家庭のみそ汁は、朝
ごはんにとっても適したものです。

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境
を見直してみませんか。テーブルや椅子の高
さが合っていないと足をブラブラしてしまう
など食事に集中できません。足の下に台を
置くなどふらふらしないようにする。子ども
の視界におもちゃなど気になる物がないよう
片づけましょう。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつかない
ようにクッションを
入れても

椅子の高さは足の裏
が床にしっかりと、
つく位置に

りょうり はいせん
料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。
左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配
膳の方法も向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左に副菜、
真ん中に副副菜を置きます。一緒に食べる大人が子どもに伝えたい、日本人の食
文化といえるでしょう。

給食のワケを守ろう!

