



栄養だより

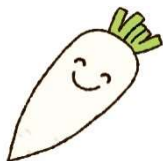
令和2年 1月27日

東野川保育園みんなの家 給食

一年の中で最も気温が低くなる2月は体調を崩しやすくなる季節です。病気への抵抗力をつけるためにも、毎日の食事をしっかりとることを心がけましょう。冬が旬の野菜（大根や小松菜など）は甘味が増し、栄養満点！たらやブリなどのお魚も脂がのっておいしい季節です。ぜひお鍋にして食卓を囲みながら、免疫力を高めましょう。

免疫力を高めるおすすめの食材

- 納豆、ヨーグルトなどの発酵食品
→腸内環境を整えます。
- 小松菜、ほうれん草
→ビタミンA、C、Eを多く含み、抗酸化作用が高い。殺菌、デトックス作用があります。
- しょうが
→血行を良くして、体を温める働きがあります。
- だいこん
→胃の消化を助け、腸の働きを整えます。
- バナナ
→血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排出する働きがあります。



節分の日



2月3日は節分です。節分と言えば豆まきを思い浮かべますよね。豆まきは、季節の変わり目におきやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。大豆は、生でまくと縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使いましょう。鬼役になったり、豆を投げる役になったり「鬼は外、福は内」と声を出しながらご家庭で楽しんでみてください。

節分の行事食

節分の日食べる太巻き寿司のことを「恵方巻き」と言い、その年の恵方を向いて黙々と食べきると、縁起が良いとされています。2020年の方角は西南西です。保育園では当日の給食で恵方巻きを出します。

【リクエスト献立について】

今までに登場したメニュー(給食・おやつ)の中から、もう一度食べたいメニューを下記のアンケートで集計し、3月の給食にまた登場させたいと考えています。お子様が良く食べていたメニュー、おいしくて印象に残っているメニューを聞いてみてくださいね。

アンケートの期日は 2月3日(月)とさせていただきます。記入していただいたアンケートは連絡帳に挟んで提出してください。ご協力、よろしくお願いいたします。



----- 切り取り線 -----

給食アンケート《リクエスト献立》

クラス _____ 名前 _____