



平成31年
 ごくま保育園
 栄養士 工藤

立春を迎え、暦の上では春といってもまだまだ寒さが厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザの流行が起こりやすい時期です。体の抵抗力を強くするためにも食事のバランスに気を配り、生活リズムを整えて睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。



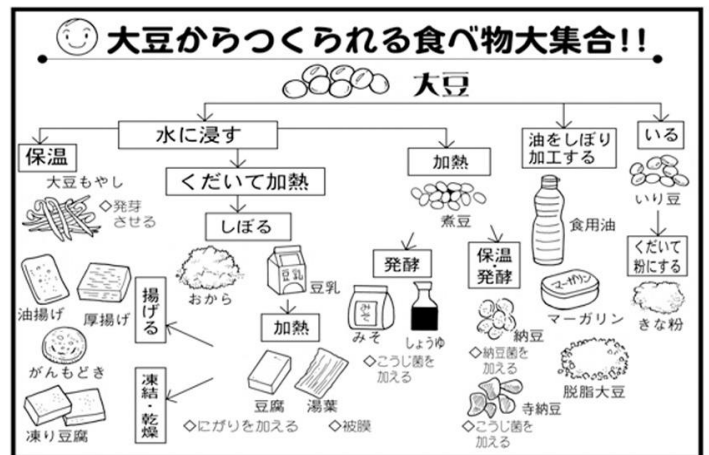
2月の行事「節分」

●節分ってなに？

節分は季節の分かれ目の意味で、現在では「立春」の前の日をいいますが、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれの前の日をさしてしました。

●豆まき

節分に豆をまく習慣は中国から伝わりました。「鬼は外！」のかけ声の鬼とは、冬の寒さや病気、災難などのいろいろな悪いことをあらわしています。節分の次の日は立春で、暦の上ではこの日から春になるので、新しい春を迎える前にいろいろな悪いことを追い払ってしまおうという気持ちがこめられています。また、地域によって違いがありますが、豆まきの後には、年の数または年の数にひとつ足した数の豆を食べます。



食事で免疫力アップ!!

◇免疫力を高める食事の鉄則は食事の全体バランス

主菜

魚・肉・卵・大豆製品など

免疫細胞の主材料となるたんぱく質が多く含まれています。

副菜

野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなど

ビタミン・ミネラル・食物繊維の摂取源。腸内環境を整えることで免疫力アップにつながります。



主食

ごはん・パン・麺など

体を動かすエネルギー源。玄米や胚芽玄米は白米に比べ免疫細胞の活性化に必要な栄養素を多く含みます。

その他

汁物・野菜やきのこ、海藻などをたくさん加えて具たくさんにしてもよいでしょう。

果物・ビタミン・ミネラルが豊富です。

牛乳・乳製品・ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれています。乳酸菌は腸内で善玉菌として腸内環境を整えます。

～1月 誕生日おやつ～

先月の誕生日おやつはアップルパイを作りました。サクサクのパイ生地甘いりんごがマッチしていてとても美味しかったです♪子どもたちもパクパク食べていました。今月は2月26日(火)に誕生日会をする予定です。お楽しみに☆☆

