



2月 給食だより

令和3年2月1日 こどものいえ保育園 小林里穂



新年が明けて1ヵ月が経ちました。まだまだ寒い日が続いていますが、皆さん風邪などはひいていませんか？この時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。菌に負けない丈夫な体を作るために、体を温める食べ物を摂り、毎日の食事から様々な栄養を取り入れていきましょう！

＊2月2日は節分です＊

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事のことで、豆まきの際に使用する大豆は、「畑の肉」とも言われ、日本の食生活の中で、そのまま料理に使う以外にも、味噌や醤油など、様々な加工食品として利用されてきました。加工することで消化も良くなります。節分の豆まきで身近に接するこの機会に大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう。

大豆から作られる食品



おから



きな粉



がんもどき



納豆



豆腐



味噌



湯葉



豆乳



油揚げ



しょうゆ

「かぜ」は油断大敵です！

鼻や喉にウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、様々な病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪いときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日頃から、規則正しい生活を送ることが大切です。

＊お知らせ＊

2月12日(金)に、第5回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

