

## 2月の給食だより

2月1日発行 こどものいえ保育園

栄養士 工藤 礼喜子

2月3日は節分ですね。鬼はひいらぎの葉のトゲと、いわしの匂いを嫌って逃げて行くそうです。いわしのつみれ汁などが美味しいですが、給食では仕入れの関係で、代わりにいわしの稚魚のしらすを使った節分風メニューを予定しています。モリモリ食べて感染症などに負けない元気な体で過ごしていきたいですね。



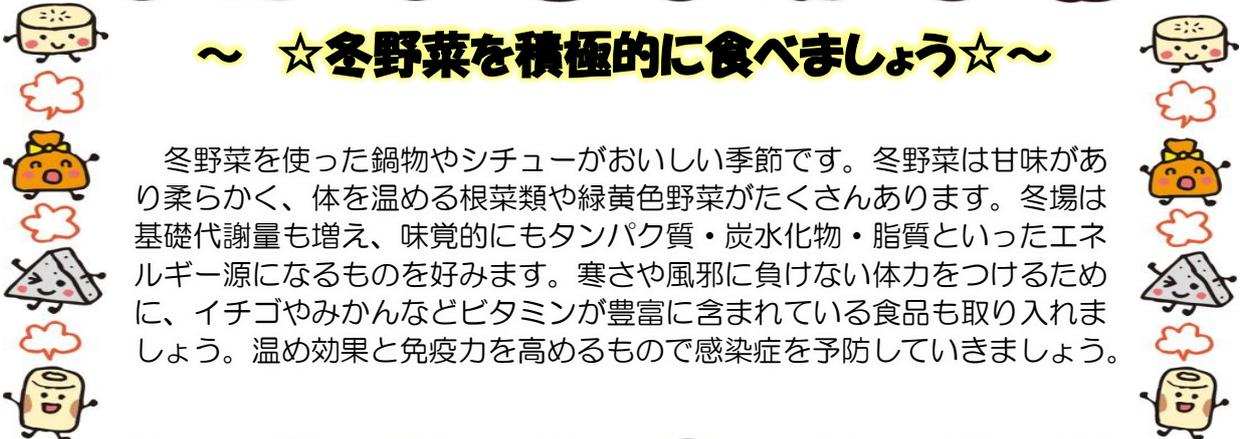
## ～♪笑うって体にいいらしい♪～

ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー（NK）細胞があるのを知っていますか？この細胞は白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています。子ども達と触れ合って一緒に笑う・テレビを見て笑う・絵本を見て笑うなど様々な“笑顔”で細胞を活性化させ、免疫力アップを目指しましょう。



## ～☆冬野菜を積極的に食べましょう☆～

冬野菜を使った鍋物やシチューがおいしい季節です。冬野菜は甘味があり柔らかく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさんあります。冬場は基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂質といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、イチゴやみかんなどビタミンが豊富に含まれている食品も取り入れましょう。温め効果と免疫力を高めるもので感染症を予防していきましょう。



### ☆クッキングがあります☆

2月14日（水）にばら・ひまわり・さくら組さんとクッキングを予定しています。

- ・持ち物…エプロン、三角巾、マスク
- ・爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪



