



給食だより

広徳保育園
令和5年2月1日

こよみの上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう



食事のマナー

個人差はありますが、きく組の子ども達は、フォークから箸へと移行しています。3～4歳は、箸を正しく持ったり食器に手を添えたりなど、食事のマナーが身につく年齢です。「箸の持ち方」、「食べる時の姿勢」、「食器を持って食べる」等、少しずつできるようになっています。

自分がおいしく食べると同時に、一緒に食べる人も気持ちよく食べられるように、食事のマナーを伝えていこうと思います。



節分 (せつぶん)

2月3日は節分です。冬から春への季節の変わり目のことを節分と呼んでいます。豆をまき、いわしのあたまを玄関に置いて病気や事故を祓う風習があります。豆まきには大豆を使いますが、大豆は畑のお肉と言われタンパク質などの栄養が詰まっています。保育園では、給食にいわしのつみれ汁と3時のおやつに大豆のかみなり揚げ（以上児のみ）を食べます。



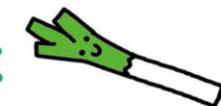
体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- **身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- **身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



うれしい交力能 たっぷり冬の野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。身体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- **ハクサイ**…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- **ホウレンソウ**…鉄分が豊富
- **ダイコン**…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える