



節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い日は続きます。節分には季節を分けるという意味がありますが、季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。



## 丈夫な体をつくる 食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂るのが望ましいです。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選ぶと良いです。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

## 免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品…腸内環境を整える
- 小松菜、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

## 節分（せつぶん）

今年の節分は2月2日です。豆をまき、いわしのあたまを玄関に置いて病気や事故を払う風習があります。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。

## 咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物をかみ砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいあります。

- 肥満防止
- 集中力・記憶力アップ
- 虫歯予防
- 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、急がせたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり「かみかみだよ」「よく噛んで食べるとおいくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

