



給食だより

広徳保育園
2026年2月1日

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。病気に負けないよう毎日の食生活を大切に、バランスよく食べて丈夫な体を作りましょう。

豆まきにも使われる「大豆」は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を豊富に含み、その他の栄養素もたくさん含んでいます。冬野菜と組み合わせる食事に取り入れるといいですね。



強い体をつくる 免疫力アップの食事

ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物が、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めてくれます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力がついてきます。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防につながります。『食べて』『寝て』『遊んで』『笑う』など、子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方に向けて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。

ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べてみるのもいいですね。



避けたい「こ食」

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみませんか？

- ① 食…一人で食べる
- ② 食…家族がそれぞれ違う物を食べる
- ③ 食…自分の好きな物だけ食べる



体調が悪く食欲がないとき

食事がとれない時でも、適度な水分補給は必要です。体調が悪く、食欲がない時は、すりおろしりんごなど、のどごしのいいものを食べるといいですね。食欲が出てきたら、おかゆなど消化のよい食事から食べるようにしましょう。

