

2月



2026年2月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、免疫力・体力を向上させる食事が大切です。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。



丈夫な体をつくる 食べ物

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、その年の恵方を向い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、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今年の2/3（火）の恵方（福を招く縁起の良い方角）は「南南東（やや南）」です。

風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

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りましょう。

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）をバランスよく選びましょう。

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
- 発酵食品…腸内環境を整える
（納豆・漬物・ヨーグルトなど）
- ほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化（こまつな）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

6日（金）は、**おぐまのパーティー**です。3月に卒園を迎えるそう組のリクエストを受けて、今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを聞いて給食を作ります。鶏のから揚げや、中華胡瓜、フライドポテト、鮭ごはん等子どもの好きなメニューがいっぱいです。ご家庭でも好きな給食のお話をしてみてくださいね。