



# 2月 給食だより

令和 6年2月1日  
篠崎 保育園

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、一年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気に負けず元気に過ごすには、バランスのよい食事が大切です。風邪をひいた時に積極的にとりたい栄養素は、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



## 玄米おにぎりを作ったよ

ぞう組さんが育てた稲を玄米にして、先月、おにぎりにして食べました。玄米は白米に比べて特にビタミン類が豊富に含まれています。



## 「畑のお肉」 大豆のおはなし



大豆は「畑の肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかもそのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含まれています。私たちの身近にはたくさん大豆製品があります。毎日の食事に、積極的に取り入れていきましょう。



## 栄養たっぷり！ イワシを食べよう

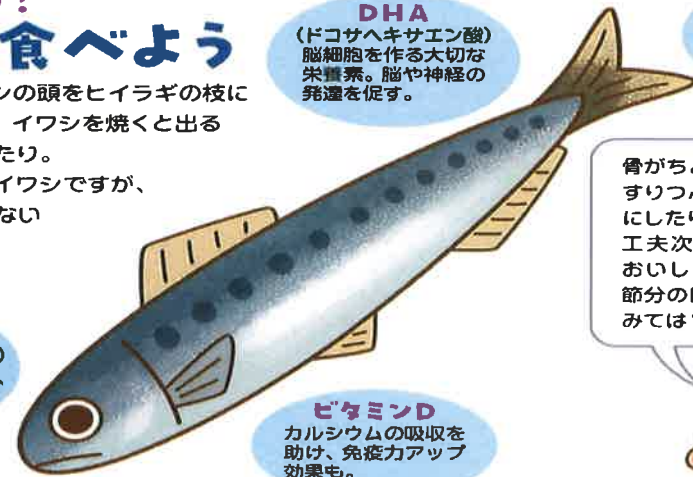
節分には、焼いたイワシの頭をヒイラギの枝にさして玄関に飾ったり、イワシを焼くと出る煙と臭いで邪気を払ったり。節分とつながりの深いイワシですが、子どもの成長に欠かせない栄養素がいっぱい！

**EPA**  
(エイコサペンタエン酸)  
血のめぐりをよくし、  
血管の健康を守る。

**DHA**  
(ドコサヘキサエン酸)  
脳細胞を作る大切な  
栄養素。脳や神経の  
発達を促す。

**カルシウム**  
歯や骨の素となり、  
心を落ち着かせる  
効果もある。

**ビタミンD**  
カルシウムの吸収を  
助け、免疫力アップ  
効果も。



骨がちよっと心配ですが、すりつぶしてハンバーグにしたりお団子にしたり、工夫次第で子どもでもおいしく食べられます。節分の日の食卓に加えてみては？

