

# 給食だより2月

令和 7年2月1日  
篠崎保育園

コロナウイルスが影をひそめると全国でインフルエンザが猛威をふるい、年々感染力の強いウイルスになっているような気がします。子ども達は寒さに負けずに元気に遊んだあとは、お腹を空かせて給食をモリモリ食べています。健康に過ごす為にバランスのよい食事を心がけていきたいです。

## 節分の行事食

今年の節分は2月2日です。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、今年の恵方は「西南西」です。西南西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。

## 「噛む」メリットと「噛まない」デメリット

### 噛むメリット

- 消化を助ける
- 味覚が育つ(口の中で味わい、鼻に抜ける感覚の経験)
- 食べ過ぎを予防する
- 運動能力を育てる(食いしぼる能力)

### 噛まないデメリット

- 誤えんがおこる
- 魚の骨がささる、ミニトマトや餅がつかえる

嫌な経験が嫌いの原因に

## 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(発酵食品)・・・腸内環境を整える。
- 小松菜・ほうれん草・人参・・・ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。
- 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・・・カリウムが多く含まれ、血中塩分を排出する。
- 大豆・・・たんぱく質を摂ることで免疫の働きを維持できます。

病気から体を守るためには『免疫力』を高めることがとても大切です。