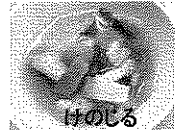


食育だより



ぶり大根



2月2日は節分の日です。節分は、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味を込めて、悪いものを追い出す日です。悪いもの（鬼）を追い払い、良いもの（福）を呼び込むために豆まきをします。



丈夫な体をつくる 食べ物

色々な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、みかん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（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、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



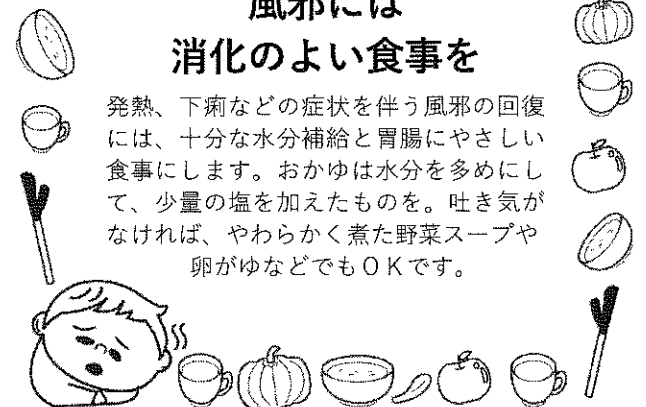
節分の行事食

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。また、歳の数だけ豆を食べたり、鬼が苦手ないわしを食べたりとご家庭でも食してみてもいいでしょうか。



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、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。





2月 こんだてひょう



2025年

baby 3歳未満児

Table with 8 columns: 日曜, 昼食, おやつ, 赤: 血や肉になる, 黄: 熱や力となる, 緑: 調子をととのえる, 栄養量. Rows list daily meals and their nutritional components.

Summary table with 2 columns: 1か月の平均栄養量 (おやつ含む), エネルギー 488kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.5g. Row 2: 1か月の目標量 (おやつ含む), エネルギー 460kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.3g.

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願い致します。

