

給食だより

2月は1年の中でも気温の低い日が多く空気も乾燥しているため、体調を崩しやすい季節です。風邪やインフルエンザ、胃腸炎の流行も耳にする機会が増えてきているので、注意が必要です。丈夫な体づくりには、食事と休息が大切になってきます。規則正しい生活習慣にも気をつけ、元気に冬を乗り切りましょう。



「節分」って何…？



節分とは、季節の分かれ目に年に4回あります。冬から春に変わる節目の立春は、旧暦では1年の始まりだったため、前日の節分は特に大切にされてきました。みなさんがよく知る節分がこの日ですよね！
 「オニは外！ 福は内！」のかけ声で豆をまき、無病息災を祈ります。豆まきに炒った大豆を使うのは、「オニの目 = 魔目(まめ)を炒る」が「豆を炒る」に転じたといわれ、豆まき用に炒ったものは「福豆」と呼ばれます。年の数だけ豆を食べるのは、その分の福を体に取り入れるという意味があるそうです。今年の節分は「2月3日」です。



冬の風邪予防



いろんな食品をとり、しっかり休息しましょう！

- 肉・魚 → たんぱく質 → 体力を保ち 抵抗力を高める
- 大豆製品 → たんぱく質 → 体力を保ち 抵抗力を高める
- 柑橘類 → ビタミンC → 免疫力を高める
- ブロッコリー → ビタミンC → 免疫力を高める
- ほうれん草など → ビタミンC → 免疫力を高める
- 緑黄色野菜 → ビタミンA → のどや鼻の粘膜を保護

※ いろんな食品をバランスよく摂りましょう。

「嫌いなもの」がある場合

子どもの好き嫌いは悩ましいですが、味だけでなく、におい、食感、色など、その子によって嫌いな理由は違います。食にも個性があるので、おなかがすいていない、硬さが合わない、自我が芽生え好き嫌いが出てきた、など食べない理由は様々です。今は食べられなくても、成長するにつれ克服できることもあります。

- ・食べる時間を見直してみる
- ・味付けや硬さを変えてみる

などの工夫もいいかもしれませんね。楽しい経験から好きなものにも変わる場合もありますので、ゆっくり取り組んでいきましょう。



「年長さんの給食当番」

今月から年長さんの給食当番がはじまります。

コロナ禍で開始が遅れた給食当番ですが、いよいよ今月からスタートします。当番の様子など、詳しくは来月の給食だよりにてお知らせします♪



「リクエストメニューのアンケート」

卒園となる年長のみなさんに、もう一度食べたい保育園の給食、好きなメニューのアンケートをおこないました。3月のメニューに取り入れる予定ですのでお知らせします。楽しみにしていてくださいね♪

