

食育だより

2023

2月

節分を過ぎると暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いています。風邪をひいたり、体調をくずしたりしていませんか？風邪を予防する為にも、三食バランスよく食べましょう。

ひなた保育園

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



節分

2月3日は、「節分」です。冬から春に変わる節目である「立春」の前日にあたります。節分には、豆まきをして鬼（邪気）を追い払い、福を招きます。また、いわしを飾ったり、恵方巻を食べたりします。



福豆

炒った豆を自分の年の数だけ食べるとその年は病気をせず、無事に過ごせるといわれています。



恵方巻

節分の日食べる縁起物の太巻きです。その年の恵方に向かって無言で食べることで、病気をせず、幸福が訪れると言われています。今年の恵方は、南南東です。



風邪に負けない体を作ろう



ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、バランスの良い食事をしっかり摂る事が大切です。風邪予防に効果的な栄養素をご紹介します。

たんぱく質…筋肉や血液など体を作るもとになり、基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。

魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品など。

ビタミンA…のどや鼻などの粘膜を守ります。油と一緒に摂る事で吸収率が高まります。

人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズ、レバーなど。

ビタミンC…免疫力を高めます。体に溜められないので毎日の食事で摂り入れる事が大切です。

ブロッコリー、ほうれん草、いちご、みかん、キウイ、芋類など。

