

食育だより

2026

2月

節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり寒くなったり「三寒四温」を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。バランスよくいろいろなものを食べ、風邪に負けず元気に過ごしましょう。

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

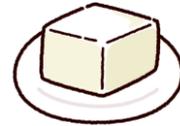
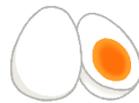


風邪予防のために意識して摂りたい栄養素と食品

ウイルスに対する抵抗力を高めるためにはバランスの良い食事をしっかり摂ることが大切です。また「適度な運動」「十分な睡眠」「手洗い・うがい」も習慣付けたいですね。風邪予防に効果的な栄養素をご紹介します。

たんぱく質…体力をつける

魚介類、肉類、大豆製品、卵、牛乳・乳製品



ビタミン（ACEエース）

A…のどや鼻の粘膜を保護する

色の濃い野菜、レバー、うなぎに多く含まれる



C…免疫力を高める

野菜、いも類、果物に多く含まれる



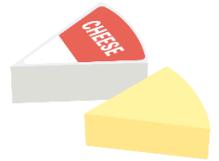
E…血行を良くする

色の濃い野菜、種実類、魚介類、食物油に多く含まれる



発酵食品…腸内環境を整え免疫力を高める

納豆、味噌、キムチ、チーズ、ヨーグルトなど



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、恵方巻を食べたりします。今年の恵方は南南東です。

