

# 給食だより

2024年 2月1日 2月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 岩瀬 知美

暦の上では春が近づいていますが、外は乾燥した冷たい風が吹き、まだまだ冷え込みが続いています。今年も風邪やインフルエンザが流行しているので、手洗いうがいを行うだけでなくバランスの良い食事や体を温める食材を食べて、寒さや風邪に負けない体を作りましょう。

## 発酵食品のチカラ

みそや納豆、チーズやヨーグルトなどの発酵食品には、様々な酵素や菌が多く含まれます。これらの微生物はおなかの中で働いて、免疫力を高めてくれる力を持っているので、健康であるためにも発酵食品をたくさん食べて病気から体を守りましょう。

## 節分の豆まき

旧暦では立春が一年の始まりとされます。その立春前日である節分には炒った大豆をまいて無病息災を祈り、体調不良（邪気や鬼）を払って福を呼び込む風習があります。地域によっては、殻つきの落花生を投げることもあるそうです。

## 風邪には消化の良い食事を

発熱や下痢などの症状を伴う風邪からの回復には、十分な水分補給と、いつも通りの食事ではなく胃腸にやさしい食事が良いです。  
例えば、おかゆは水分を多めにする、野菜などの具材は軟らかく煮たものを入れる、刺激の強い食材は使わないなどを心がけましょう

## 今月の誕生日会

2月は宮崎の郷土料理です。  
「ざぶ汁」は主に根菜の野菜などの色々な食材を「ざぶざぶ」と煮ることからこの名前が付いたとされており、宮崎県の都農（つの）町に伝わる郷土料理です。おやつは「おおきなかぶ」です。

☆メニュー☆

- ・ごはん
- ・チキン南蛮
- ・ピーマンのツナ和え
- ・ざぶ汁
- ・オレンジ

☆おやつ☆

- ・おおきなかぶカップケーキ