

給食だより

2023年 2月1日 2月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 中山 公貴

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月の誕生日会はイギリス料理です。イギリスは日本と同様に海に囲まれています。牧場も多いため肉や乳製品、海産物を使うメニューが多く見られます。そして、野菜などの素材の味を生かした味付けが特徴的でもあります。

- ☆メニュー☆
- ・サンドイッチ
- ・コロネーションサラダ
- ・ブロッコリーのチーズポタージュ
- ・りんご
- ☆おやつ☆
- ・スコーン

