



# 給食だより

令和4年度2月  
古市ひかり保育園

## 節分・・・冬→春

節分とは、季節の変わり目のことで、本来は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を節分といいます。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになりました。

季節の変わり目には天候が不安定なため、起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福（幸運）を呼びこむ願いを込め、恵方（その年の一番良い方向）を向いて太巻きを食べる風習が広がっています。今年の恵方は**南南東**です。



## 栄養がたくさん詰まった豆

豆にはたくさんの種類があり、さまざまな料理や加工品などに利用されています。よく食べられている豆には、大豆、小豆、いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆などがあります。豆はたんぱく質やビタミンがたくさん詰まっており、とりたい栄養素がたくさんあります。保育園でも、積極的に子どもたちに食べてもらいたく、給食に取り入れています。



2月3日は節分メニュー！！

お昼は大豆を使用し、見た目も楽しい**鬼ドライカレー**  
おやつは**恵方巻ロール**にしています。

## 風邪に注意！！

寒くなると空気が乾燥し、風邪のウイルスが飛びやすい季節になります。十分な栄養と睡眠をとって、風邪に負けない身体を作りましょう。

\*良質なたんぱく質をとろう！（豚肉・鶏肉・鶏卵・牛乳・豆腐・大豆など、）

→ウイルスの感染や増殖を防ぐ免疫細胞を作ってくれます。

\*ビタミンAをとろう！（人参・ほうれん草・南瓜・ブロッコリーなど、）

→鼻や喉の気管の粘膜を丈夫に保ってくれます。

\*ビタミンBをとろう！（小松菜・豚肉・しめじなど、）

→身体のだるさや疲労感を回復してくれます。

\*ビタミンCをとろう！（トマト・さつまいも・じゃがいも・みかんなど、）

→免疫力を高めてくれます。

