

2021年2月 給食だより

旭丘まぶね保育園

立春を迎え、寒さや乾燥が気になる時期になりました。感染症やインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整え元気に過ごしましょう。

風邪を予防する食事5か条

喉などの粘膜保護に
ビタミンA

緑黄色野菜（人参、水菜、ほうれん草・・・）、サケ、レバー、卵などに含まれる。脂溶性ビタミンなので、炒め物やドレッシングによる調理がお勧め

免疫アップに
ビタミンD

青魚（サバ、イワシなど）、きくらげ、干し椎茸などに多く含まれる。タンパク質と合わせると筋肉増強にもなる

果物や葉物野菜の
ビタミンC

みかんやりんご、白菜やキャベツなどの野菜にも多く含まれる。水溶性なので生で食べるのもオススメ



口の乾燥予防に
のど飴や温かい飲み物

乾燥によって、喉などの粘膜にウイルスが入りやすくなる。乾燥を防ぐためにこまめな水分摂取やのど飴をなめましょう

体力維持に
肉や魚などをよく噛む

風邪を予防する一番は体力。体を作るたんぱく質は、肉や魚、大豆製品、牛乳などに多く含まれるので、これらを食べて体力をつける。よく噛むことで消化が高まる

ワンポイント
・外出時のマスク
・三つの首（手首、足首、首）の保温
これらも、とっても大切ですよ！



食物繊維をとみましょう

～食物繊維の種類とその働き～

大きく分けて水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」の2種類があります。共通の効果として、どちらの食物繊維も大腸内での発酵、分解されると、有用(必要な)腸内細菌であるビフィズス菌や乳酸菌などが増えて腸内環境課がよくなります。

水溶性食物繊維

粘着性により胃や腸の中をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく食べすぎを防ぎます。その時からだにとって不必要で有害なものを吸着し、体外に排泄します。

多く含む食品

昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里芋など

不溶性食物繊維

胃や腸で水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して便通をうながします。またよく噛んで食べる必要があるため、腸の働きが活発になり、あごの発育や歯並びをよくします。

多く含む食品

穀物、豆類、きのこ類、野菜、干し柿など



今年の節分は2月2日です。

そもそも「節分」は、各季節の始まりである立春、立夏、立秋、立冬の前日のことを指示していました。現在は、立春の前日が節分とされています。そのため節分の日は固定ではありません。立春の日がいつになるかによって節分の日が決まります。立春とは、1年間を太陽の動きに合わせて24等分した「二十四節気」のうちの一つです。「二十四節気」は1年を春夏秋冬の4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたもので、秋分や冬至なども含まれています。毎年二十四節気などは、国立天文台が天文観測に基づいて定められています。国立天文台が発表した2021年の暦象年表によるとこの年の立春は2月3日。つまり節分の日はその前日の2月2日となるのです。節分が2月2日になるのは124年ぶりです。

保育園では2月3日に「お誕生日会」があります。ほし組さんは「巻き寿司」を自分たちで作ります。

“節分” 豆ちしき

・福豆と巻きずし

いった豆を自分の年の数だけ食べるその年は、病気を無事に過ごせるといわれています。また「恵方巻き」という太巻きずしを恵方（縁起のよい方角）に向かって願い事しながら、無言で丸かじりする風習もあります。今年の恵方は「南南東」です。巻き寿司には「福を呼び込む」、丸ごと食べるには「縁を切らない」という願いが込められているそうです。

・イワシの頭とひいらぎ

ひいらぎの枝に、焼いたイワシの頭を刺したものを戸口に飾る習慣があります。これはひいらぎのトゲで鬼の目を刺し焼いたイワシの悪臭で鬼を逃げないようにした、魔よけの風習です。



和食に欠かせない「大豆」

日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」・・・といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、加工するとさらに栄養価やうまみが増します。発酵させるとみそやしょうゆ、納豆になり、いって粉にするときな粉になります。また、大豆のしぼり汁をにがりなどでかたまらせたものは豆腐になります。大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。食事の中から大豆製品を探してみましょう。

- ★カルシウム、鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ★ビタミン類が豊富で油と合わせて摂ることで吸収がよくなります。
- ★食物繊維もたっぷり含まれているので、大豆そのままかおからを食べましょう。

