



春とは名ばかりのきびしい冷え込みが続いますが、園では寒さに負けない体力づくりとして、天気のいい日に外遊びや散歩に出ています。給食では冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。



# 丈夫な体をつくる ★ 食べ物 ○

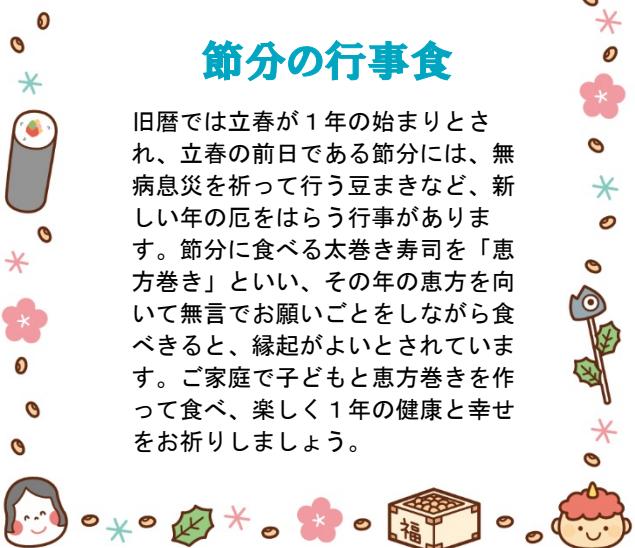
- 病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。
- 朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。
- 毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。
- また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。
- 冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

## 免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
  - 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
  - こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
  - しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
  - だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
  - バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

# 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べきると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作り、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



## 風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

