

給食だより

平成30年度
2月号
めぐみ保育園

厳しい寒さが続く今日この頃。今年も残すところあと少しですね。2月は暦の上で「春」ですが、一年で一番寒い月です。

この時期は風邪や胃腸炎、インフルエンザが流行りやすいです。外から帰った後の手洗い・うがい、そして抵抗力を強くするために、バランスの良い食事、十分な睡眠をとるなど心掛けましょう。身体を冷やさないようにすることで、血液の循環がよくなり、免疫機能が高くなります。

特にインフルエンザウイルスは、冬の空気中の乾燥で、飛沫自体が細かく飛び散りやすく、ウイルスが浮遊しやすいので注意が必要です。

寒いこの季節も、風邪に負けず元気に過ごしましょう！

☆大豆について☆

大豆は、古くから親しまれてきた食材の1つです。優れた栄養価を持つことから「畑のお肉」と言われています。身体に必要なタンパク質や脂質を多く含みます。日本が長寿国になったのも、大豆を食生活に取り入れたことも理由の1つだそうです。

大豆を取り入れることで、栄養バランスも整いやすくなり、また食物繊維も多いので調整作用にも役立ちます。

少しですが、大豆製品を紹介します。

大豆食品
豆腐・厚揚げ
油揚げ・味噌
きなこ・納豆
醤油・高野豆腐



◎恵方巻とは？◎

恵方巻の「恵方」とは、神様がいる方向を指します。節分の日恵方を向いて、無言で食べると縁起が良いとされ、また幸運がやってくるといわれています。今年の方角は「東北東」です。

昔は節分に恵方巻きを食べる習慣があったのは、関西地方だけでした。けれど最近は、コンビニやスーパーにも売られており、全国で食べられています。また恵方巻きの具材は、七福神にちなんで7種類入れるのが基本だそうです。

ぜひお家でも恵方巻きを食べてみてください！

<旬の食材>
キャベツ・水菜
ごぼう・春菊
大根・菜の花
いよかん・はっさく
たい・ひらめ
あさり・ずわいがに

