

2024年

給食だより



春明保育園
栄養士 寺嶋雅子

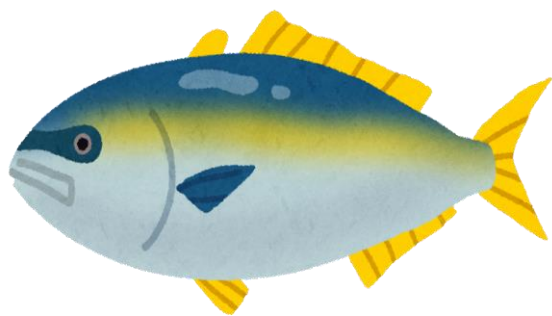
風の冷たさが身にしみる季節ですが、冬も折り返しですね。
引き続き手洗いうがいをしっかりおこない、お家でのごはんや保育園の給食をたくさん食べて、
風邪や感染症を防ぎ元気な毎日を過ごしましょう。

節分の恵方巻

旧暦では立春が1年の始まるとされ、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、厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻きを「恵方巻き」といいます。その年の恵方（吉方）を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻を作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



血液サラサラ&ビタミン豊富！脂の乗った旬のブリ



ブリは、成長によって名前が変わる出世魚。ブリになるまでを、東日本ではワカシ→イナダ→ワラサ、西日本ではツバス→ハマチ→メジロ、北陸地方ではコズクラ→フクラギ→ガンドなどと呼び、地方によって呼び名が異なります。

脂肪を多く含み濃厚な味わいが特徴です。ブリのような青魚の脂肪には、血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活発にして学習能力アップに効果のあるDHAが含まれています。また、ビタミンB群とE、カルシウムの吸収に欠かせないビタミンDが豊富です。さらに、この時期のブリは「寒ブリ」といって、産卵前で栄養がたっぷり。身は刺身や照り焼き、塩焼き、ムニエルにするとおいしく、頭やアラは、かす汁やブリ大根など煮物に入れるとよいだしが出る、捨てる場所がない食材です。給食では2月2日、16日に「ぶりの塩麴焼き」を提供します。

かぜに強い体を作る免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。

ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

