



給食だより

イートンちどり保育園
2026年 2月

暦の上では2月は立春ですが、まだまだ寒い日が続いています。空気も乾燥しており風邪を引きやすい時期です。こまめな手洗い・うがいはもちろんですが、食事をしっかりとって体調を整え、風邪に負けない体をつくりましょう。

こまめな水分補給と免疫力を高める食事を！！

冬は子どもたちが風邪をひきやすい時期です。寒い時は血管が収縮したり、乾燥によって粘膜が乾いたりして、免疫力が落ちやすいと言われています。そんな時に栄養不足や寝不足で体力が落ちるとウイルスの感染力に負けてしまいます。今月は食事で気を付ける4つのポイントを紹介します。

たんぱく質

のどや鼻の粘膜をつくるもとになり免疫細胞や抗体の材料となります。



ビタミンA・C

ビタミンA:皮膚や粘膜を健康に保ち感染を予防。
ビタミンC:ウイルスへの抵抗力を高め、免疫細胞を守ります。



温かい料理

寒い時に温かい食べ物を食べると食欲が増し、血行も良くなります。



水 分

喉をうるおしウィルスの侵入を防ぎます。少量ずつこまめに取りましょう。



2月3日は

節分

今年の節分は家族みんなで、こわ~い鬼に豆を投げて福を呼び込みましょう！



節分とは「季節の変わり目に邪気払って無病息災を願い新年を迎える、立春の前日の行事」です。豆まきには「鬼を打ち払う」「豆を投げ与えて恵み、静まってもらう」という二つの意味が込められています。硬い節分の豆は、子どもが誤嚥するリスクが高く危険です。新聞紙などの食べられないもので似たものを作ったり、個包装の豆を購入して豆まきをすると安全に行うことができます。



カルピスマフィン



【材料】(直径6cm×高さ5cmのマフィンカップ5個分)



ホットケーキミックス 200g



絹豆腐 120g



カルピス(希釀用) 80ml



【作り方】ボウルに全部入れて混ぜ合わせる。



オープン190℃で20分焼く。



2月10日(火)のおやつです。ご家庭でもカルピスを使って作ってみてくださいね。

