



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。



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(希釈用) 80ml

【作り方】ボウルに全部入れて混ぜ合わせる。

オーブン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。

