



給食だより



2020年2月

イートンちどり保育園

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。

かぜやインフルエンザに負けずに元気に過ごすには、食事が大切です。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。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。



節分

「節分」には季節を分けるという意味があり、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。春は立春が1年の始まりだったので、節分といえば立春の前の日を指すようになりました。悪いものや災いにたとえた鬼を、豆をまいて追い払い、1年の無病息災を願います。



栄養がつまった冬野菜

大根、かぶ、白菜、小松菜など寒い冬に耐えた野菜は、ビタミンA、ビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうや蓮根はお通じをよくし、鍋料理やスープにすると、体も温まります。



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。おかげ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なども、おすすめです。

