



給食だより

暦の上では「春」ですが、一年の中でも一番寒いのが2月。空気が乾燥するこの時期は感染症が流行する季節です。予防には手洗い・うがいはもちろん、バランスの良い食事をとることが大切です。ビタミンやポリフェノール豊富なほうれん草やブロッコリー、りんごなど免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながらこの季節を乗り切りましょう。

2月3日は節分

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べる。という日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難など悪いことを表しています。豆を食べるのは健康（まめ）に暮らせるようにという縁起によるものです。豆まきをする予定のご家庭もあるかと思いますが、**注意してください！**豆やナッツ類など、**硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないでください。**咽喉や気管に詰まると窒息しやすく、大変危険です。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。なお、保育園の献立に使用している食材は、茹で大豆や粉末のアーモンドを使用し安全を考慮しています。

(引用：消費者庁より)

冬も水分をとりましょう

冬は夏より、水分を意識してとることが少ないと思います。しかし、冬も夏と同じくらい水分が重要な季節です。

冬は空気が乾燥して、喉のうるおいがなくなり、そのため菌やウイルスがのどにくっつきやすくなり、病気になりやすいです。

また、エアコンや暖房によってさらに乾燥するので、こまめに水分をとりましょう。水分補給のときは、甘い飲み物ばかり飲んでしまうと虫歯の原因にもなってしまうので、水やお茶などを選ぶようにしましょう。



保育園の給食レシピ (小松菜のサラダ)



(材料 こども1人分)	
小松菜	36g
キャベツ	8g
ロースハム	4g
☆醤油	0.4g
☆マヨネーズ	2g

(作り方)

- ① 小松菜は2~3cmに切る。
- ② キャベツは2cmくらいのざく切り。
- ③ ロースハムは千切りにする。
- ④ 切った食材をすべて茹でて、冷却する。
- ⑤ ボウルに水切りした④と☆の調味料を入れ、混ぜ合わせ器に盛る。

※人参やホールコーンを入れても色どりもキレイで美味しいですよ。