

# 2月の給食だより

平成26年度2月 ながさわ保育園  
管理栄養士 中尾 美穂子

2月4日は立春で歴の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザやノロウイルスが流行する時期です。手洗いうがいを欠かさず、栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう！

給食目標：しっかり食べて風邪に負けない体を作ろう！！



## 1 バランスの良い食事を

糖質、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン、食物繊維をバランスよく摂りましょう。

### ① たんぱく質

血や肉を作るたんぱく質は脂肪を燃えやすくし、体を温めます。

### ② ビタミンC

寒さに対する抵抗力を強くします。

### ③ ビタミンA

喉の粘膜を丈夫にし、風邪をひきにくくします。

### ④ 脂質

油はエネルギーをたくさん出すため、体を温めます。

## 2 低体温を防ぐ

規則正しい生活、体を冷やさない食べ物をとることが大切です。冬は冷たいものや、季節外れの食べ物は、体を冷やすのでなるべく控えましょう。

## 2 腸を整える

腸内を整えることは免疫力をアップさせます。

乳酸菌やビフィズス菌、大豆や海藻、野菜といった植物性の食品、または納豆やお味噌といった発酵食品を多くとることが重要です。反対に添加物の多い加工食品は腸内細菌に悪影響をもたらすので、摂りすぎないように注意しましょう。

## お楽しみ鍋（1月20日）

地域のおじいちゃん・おばあちゃんに手伝って頂き、お楽しみ鍋を行いました。

子どもたちが持ち寄った食材は、大きなお鍋に一杯になりました。

白菜・大根・にんじん・ほうれん草など冬の野菜がたくさん入ったお鍋をたくさん食べ体が温まりました。

大根・にんじん・こんにゃくなどが可愛く型が抜いてあり、自分たちで準備した子もいたようです。

みんなで協力して作る鍋は年に1回の子どもたちの楽しみです。

