



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2023年 2月

立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすくなります。寒さやかぜに負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。



行事食

*2月2日 節分

給食:大豆入りご飯・ししゃもの磯辺揚げ・キャベツのごまマヨ和え・なめこ汁
おやつ:恵方ロール

*2月14日 バレンタインデー

おやつ:ココアパンケーキ



節分には炒った大豆を

節分には邪気を払うために豆まきをし、自分の数え年の数の豆を食べます。豆は炒った大豆を使いますが、昔の家は家の中に土間があり、そのまま豆をまくと芽が出てくるおそれがあったため、それを防ぐ目的から炒るようになったと言われています。また、豆を炒ると固さが増し、鬼を退治するのに適しているという説もあります。



1月の食育活動報告

*ペンぎん・まんぼう組:七草について

1月7日は昔から七草がゆを食べる風習があります。園でも給食に七草ご飯を提供することから七草についてみんなにお話をしました。実物の七草を見せると、みんな積極的に手に取って「これは何？」と質問もしてくれました。実のついている、スズシロ(大根)やスズナ(かぶ)が人気で興味津々な様子でした。お正月にごちそうを食べ疲れたお腹を休めることや、普段食べないものも食べて食べ物を大事にするという事を伝えました。

給食の時間、みんな「美味しい！」と言いいながら七草ご飯を食べてくれていました。

発酵食品で冬を乗り切ろう

味噌や納豆など様々な発酵食品には、免疫力を高め風邪をひきにくくするなどの効果があります。発酵食品には乳酸菌や酵母菌などの微生物が含まれ、腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うと、便秘が解消されるだけでなく、腸内に入り込んできた病原菌が体内に侵入しないよう防いでくれます。日々の食事に積極的に取り入れましょう。

体を温める食べ物

鍋物やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。

体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えると、体が温まるのでおすすめです。朝時間がない時は、前日多めに作っておき、それを温めるだけでもいいと思います。

