

# 給食だより 2かつ

今年<sup>ことし</sup>は雪<sup>ゆき</sup>もふつとこない暖<sup>あたた</sup>かい冬<sup>ふゆ</sup>ですね

あたたかいとウイルスや菌<sup>きん</sup>が活<sup>かつ</sup>動<sup>どう</sup>しやすく、  
風邪<sup>かぜ</sup>など<sup>ちゅうい</sup>ひきやすくなるので注意<sup>ちゅうい</sup>しましょう。

## 季節<sup>せつぶん</sup>のいわれ

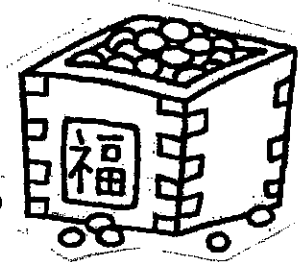
季節<sup>きせつ</sup>が冬<sup>ふゆ</sup>から春<sup>はる</sup>へと分<sup>わ</sup>けると  
いう意味<sup>いみ</sup>の節分<sup>せつぶん</sup>には豆<sup>まめ</sup>まきをして邪気<sup>じやく</sup>を  
はらい清<sup>きよ</sup>めます。保<sup>ほ</sup>育<sup>いく</sup>園<sup>えん</sup>では給食<sup>じゅうしょく</sup>に

のりまき(キンパ)をたべ、おやつには

幼児<sup>ようじ</sup>福豆<sup>ふくまめ</sup>・乳児<sup>にゅうじ</sup>・じゃこ(いわし)を

食<sup>た</sup>べて悪<sup>わる</sup>い鬼<sup>おに</sup>を

おいただきます。



## かぜをひかない食事

1. たんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>をとる。  
肉<sup>にく</sup>や魚<sup>いさな</sup>豆<sup>まめ</sup>など<sup>かなた</sup>身体<sup>からだ</sup>をつくり脂肪<sup>しぼう</sup>を  
もえやすくして、体<sup>からだ</sup>をあたためてくれます。

2. 脂肪<sup>しぼう</sup>をとる  
カロリ<sup>カロリー</sup>が高<sup>たか</sup>い油<sup>あぶら</sup>は、エネキ<sup>エネルギー</sup>にわり  
体<sup>からだ</sup>の中<sup>なか</sup>で燃<sup>ねん</sup>焼<sup>しょう</sup>しあたためてくれます。

3. ビタミン<sup>びたみん</sup>をとる  
果物<sup>くだもの</sup>や野菜<sup>やさい</sup>に多<sup>おほ</sup>く含<sup>ふ</sup>まれ、抵<sup>てい</sup>抗<sup>こう</sup>力<sup>りき</sup>を  
強<sup>つよ</sup>くする働<sup>はたら</sup>きがあります。のど<sup>のど</sup>の粘<sup>ねん</sup>膜<sup>まく</sup>を

じょうぶにし、風邪<sup>かぜ</sup>をひきにくくします。

## 水分補給<sup>みづぶんほくけい</sup>をする

お茶<sup>ちや</sup>・みそ汁<sup>みそじゆ</sup>・野菜<sup>やさい</sup>スー<sup>す</sup>プ<sup>ぶ</sup>など<sup>など</sup>から  
水<sup>みづ</sup>分<sup>ぶん</sup>をとるこ<sup>こと</sup>とで体<sup>からだ</sup>をあたため菌<sup>きん</sup>を流<sup>なが</sup>して  
やっつけてくれます。

✿ バランスよく食<sup>た</sup>べましょう ✿