

# 給食だより



## 2月号



### 節分の行事食

暦のうえでは春ですが、一年でいちばん寒い時期です。  
 風邪やインフルエンザなどに負けず、元気にすごすには  
 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。

～ 免疫力をたかめるおすすめのお食料

- にんにく… 殺菌作用、抗ウイルス作用、細胞の活性化。
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）… 腸内環境を整える。
- 小松菜、ほうれんそう… ビタミンA・C・Eを多く含む抗酸化力が高い。
- しょうが… 殺菌作用、血行を良くして体をあたためる。
- 大根… 胃の消化を助け腸の働きを整える。
- バナナ… 血液中の白血球の増加、カリウムが多く含まれ

血液中塩分を排泄する

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の  
 前日である節分には、無病息災を祈るため、  
 豆まきなど、新しい年の厄をほうり飛ばす行事があります。  
 節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい  
 その年の恵方をむいて（今年は南南東）

無言でお祈りしながら食べると縁起がよいと  
 されています。

保育園の給食では韓国ののり巻き  
 石甘（キンパ）を作ります。

弘光杯では恵方をむきおしべりしないで  
 のり巻きにかがりついて食べていますよ！

