

2024年度

きゅう、しよく

給食だより



2月



せうばん ぎょうじしよく
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食材

- 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、無病息災を祈る行う
豆まきなど、新しい年の厄もはらう行事があります
節分に食べる太巻き寿司を「鬼方巻き」といい
その年の恵方をむいて（今年は西南西）

無言でお願ひしながら食すると縁起がよいと

されています

園の給食では韓国ののり巻き 김밥(キンパ)を作ります

么か鬼クラスでは恵方をむき、おしゃべりしないで
のり巻きにかぶりついて食べていますよ！

