

きゅう、しよく

給食だより



2月

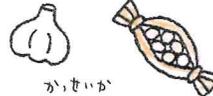


節分の行事食

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

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)

〜 免疫力をたかめるおすすめ食材



- ・ 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

無言でお願ひしながら食うと縁起がよいとされています
 園の給食では韓国のり巻き 金平(キンパ)を作ります
 么か見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がりついて食べていますよ!

