

2月 給食たより

令和6年2月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 栞原 豊林

昨年の2月にゆり組さんが仕込みを行った味噌が完成しました。
今月、ゆり組さんが試食会を行って、給食やおやつで使用して
いきます。

今年も、れんげ組さんで味噌の仕込みを行います。仕込みの様子はホームページにもアップいたしますので、ぜひご覧ください。



丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・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
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…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



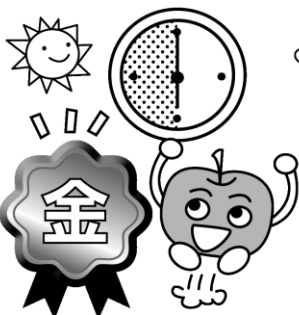
午前中の果物は金



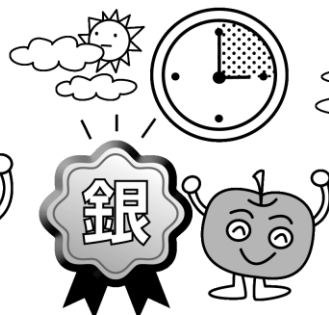
日本は果物が豊富で、四季折々に出回る果物を食べわけて、微妙な味の変化を楽しむことができます。しかし、その反面、果物を食べるころ合いについては、意外と無関心な人が多いようです。

イギリスには次のようなことわざがあります。「午前中の果物は金、昼から3時までは銀、3時から6時までは鉄、6時以降は鉛」。すなわち、朝起きて食べる果物は、心身をそう快にし、胃の活動を促すといった効果が期待できます。

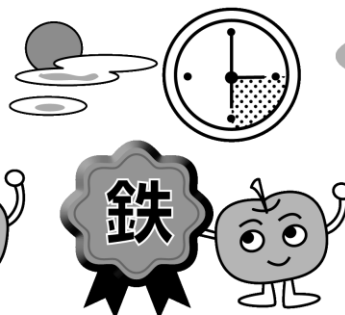
果物は意外と多くの糖質を含むので、就寝前に食べるのはひかえたほうがよいといえます。



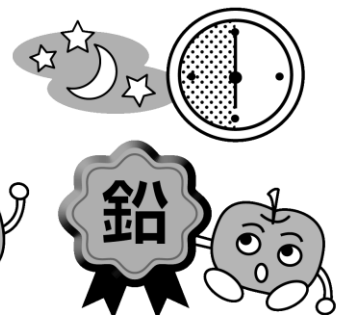
午前中の果物は金



昼から午後3時までは銀



午後3時から午後6時までは鉄



午後6時以降は鉛