

給食だより

2022年2月
さんいく保育園有明



寒さが厳しくなり、感染症だけでなく風邪やインフルエンザ等の流行も気になる季節になりました。よく体を休めると共に食事からしっかり栄養を摂り、元気に寒さを乗り越えましょう。

2月3日は「節分」です

節分とは「季節をわける」という意味があり、かつては1年に4回の節分がありました。春は1年のはじまりとして大切な季節なので、冬と春のわかれ目の節分が行事として現在も残っています。

恵方巻 江戸時代に大阪で、節分を祝い商売繁盛を祈るために太巻き寿司を食べたのがはじまりです。恵方巻は、七福神にちなんで7種類の具材を巻き込んでいます。1本を丸かじりして食べるのがよいとされていますが、それは幸福や商売繁盛の運を一気にいただく、というところから来ています。

豆まき 宮中で節分におこなわれていた、病気や災害を鬼に見立てて追いはらう「追儺（ついな）」という儀式が広まり、節分に豆まきをするようになりました。豆には生命力と魔除けの力があるとされていたので、豆を鬼にぶつけて邪気をはらうのです。

3日(木)の昼食は「ひじきと大豆の炒り煮」、おやつは「恵方巻」を提供します。(乳児は「ひじきの炒り煮」「恵方混ぜごはん」を提供します)



冬野菜をたべて免疫力をつけよう！

免疫とは、体の中へ入り込んできた異物を攻撃して、健康を保つ体の仕組みのことです。冬に旬をむかえる野菜の中には、免疫力を高めてくれるものもあります。

ほうれんそう 抗酸化作用のあるビタミンや、体の調子をととのえるミネラルが豊富に含まれています。緑黄色野菜など色の濃い野菜に多く含まれるベータカロテンは、粘膜を丈夫にするはたらきがあります。口、のど、鼻などの粘膜を守れば、ウイルスなどの侵入を防ぐことができます。

ブロッコリー 豊富に含まれるビタミン C は血液中の白血球のはたらきを活発にして、免疫力を高めます。水に溶けやすい栄養素なので、加熱する時はゆでるよりも電子レンジを活用しましょう。

長ねぎ 独特な香りと辛みのもとであるアリシンという成分には、強い殺菌力があります。アリシンが多いのは長ねぎの白い部分で、緑色の部分にはベータカロテンやビタミン C が多く含まれています。



七草粥をたべました

1月7日(金)のおやつに七草粥を提供しました。当日は各クラスで、春の七草の実物を見ました。保育士が七草を見せながら「せり、なずな…」と名前を紹介すると、子どもたちも「せり、なずな…」と声に出してまねをしていました。ろば組とはと組では、栄養士が七草の花の写真を見せると「見たことある！」と身近な野草だったことにおどろく子もいました。

おやつには七草粥を食べました。おかゆが苦手な子もいましたが、やさしい味付けの七草粥をみんなおいしそうに食べていました。七草粥を食べて、今年もみんな元気で過ごせますように！