

2月

給食だより



新年が明けて、1ヶ月が経とうとしています。これまでにない大寒波で寒い日が続いていましたね。ですが、子供たちは外で元気よく走り回っているのが調理室からも見えました😊ごはんをしっかり食べ、よく寝て、寒い冬こそ免疫力を高めましょう！



年間食育テーマ…きちんと食べよう朝ごはん

今月の食育テーマ 病気になる体作りをしよう

① 1日3食バランスよく食べよう！

一日3食、決まった時間に食べましょう。野菜嫌いのお子さんもありますが、野菜に含まれるビタミンなどは免疫力をアップする効果が高いため、少しずつでも取り入れたいですね。脳の働きに欠かせない炭水化物や、たんぱく質が豊富な肉類も、子どもの成長には欠かせません。

一言でいえば、バランスのよい食事を心がける、ということです。また、乳酸菌や発酵食品、食物繊維なども腸内環境を整え、免疫力を高めます。

② 体を動かし、外遊びで太陽の光を浴びる！

運動することで、血液の循環がよくなり、新陳代謝がアップし、免疫力も向上します。適度に体を動かすことで、おなかすすいて食事が進みます。日中、外で体を動かして遊ぶと、太陽の光を浴びて、体内時計を調節して眠りへと誘う「メラトニン」の分泌にもつながります。

③ よく寝る！

よく眠ることによって、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、身長を伸ばすなど体の成長だけでなく、傷ついた細胞を修復したり代謝を高めたりするなど免疫力アップに欠かせません。

また、睡眠不足は、脳の発達にも悪影響を及ぼします。

白菜とツナのコマ酢和え

【材料】 (5人分)

白菜	400g
ツナ缶	1/2缶
にんじん	80g
すりごま	12g
酢	20g
砂糖	10g
塩	少々

【作り方】

- ① はくさいを3cm角に切ってゆでる。
- ② にんじんを色紙切りにしてゆでる。
- ③ すりごま、酢、砂糖を合せて、にんじんと白菜、ツナを和える。



2月3日は節分です🐱

おやつは恵方巻です😊

今年の恵方は

「南南東」

恵方とは神様のいる方向です！
黙って願い事を思い浮かべながら食べましょう♪