

# 2月 給食だより

社会福祉法人松園福祉会 日居城野保育園

立春を迎え、暦の上では春となりましたが、まだまだ寒さの厳しい日が続いております。

そんな中、園では、寒さに負けず、雪遊びを楽しむ子ども達の元気な声が聞こえてきます。

感染症が流行しやすい時期ですので、免疫力を強くする為にも、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えバランスの良い食事をとる事を心がけましょう。

## ◎2月の行事

節分(2/3)・・・この日に、その年の年神様がいらっしゃる方向を向いて恵方巻きを食べると良いとされています。今年の方角は南南東です。

初午の日(2/5)・・・神の使いと言われるきつねの好物、「油揚げ」を奉納し、五穀豊穡・家内安全を祈願します。

## ◎大豆について

豆まきの際に使用する大豆は「畑の肉」といわれ、タンパク質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されています。みそ・醤油・豆腐・納豆などの大豆製品は日本人の食卓には欠かせない食べ物です。

節分の豆まきをきっかけに大豆製品を知り、積極的に取り入れていきましょう。

### ・大豆からできている食べ物



### ◎大豆の栄養

- ・カルシウム鉄などのミネラルをバランスよく含んでいます。
- ・ビタミン類が豊富で油と合わせて摂ることで吸収がよくなります。
- ・食物繊維もたっぷり含まれています。

## ◎水分補給

冬は、厚着や室内の暖房などでじんわりと汗をかいています。しかし、夏ほどの暑さはないため、つい水分補給を忘れがちになります。また、ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口腔内や喉が乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給で口腔内や喉を湿らせることが感染症対策としても効果的です。

水分補給のタイミングはおおよそ30分～1時間おきが目安となり、食事とおやつがしっかりとれていれば汗のかき具合を見ながら、遊びの合間に声をかける程度で大丈夫です。

また、1日にとるべき水分の量はおよそ1Lが目安ですが、食事から500cc程度の水分をとっています。子どもの体質や行動、環境によって変わるので、子どもの様子を見ながら麦茶や白湯での水分補給をお願いいたします。

**脱水の注意点**・・・尿が少ない。うんちが固い。唇が乾いている。こんな時は体内の水分が足りていないといえます。

## 和子のコラム(つくし保育園栄養士)

### 冬野菜について・・・

冬に旬の主な野菜は、ほうれん草・かぶ・長ネギ・ブロッコリー・レンコン・白菜・小松菜があります。旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。

今回は小松菜の栄養について紹介します。小松菜は緑黄色野菜の中でも栄養価の高さは群を抜いています。カリウム、カルシウム、鉄、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンKなどを含むほか、鉄分やカルシウムなどはほうれん草以上。特にカルシウムの量は牛乳並みで栄養面では大変優れた野菜です。



さくら組の子ども達がほうれん草クッキーを作りました。生地をこねたり、伸ばしたり・・・自分の手の平よりも大きくなるクッキーを工夫しながら作ってくれました。



美味しいね!

