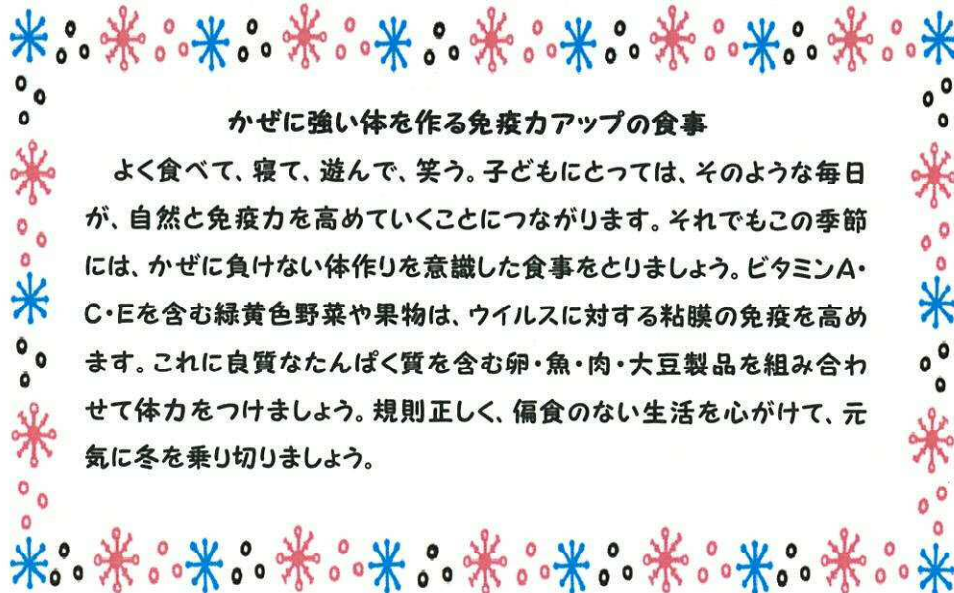




2月

# 給食だより

2月4日は暦の上では立春で、春を迎える事になりますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなる時期です。乾燥した日も続いていますし、全国的にもインフルエンザが猛威をふるっています。外から帰ったら、手洗い・うがいをしっかりと行い、適度な水分補給でのどの乾燥を防ぐのも風邪やインフルエンザの予防になります。



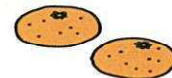
## かぜに強い体を作る免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA・C・Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵・魚・肉・大豆製品を組み合わせ、規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。



## 節分の恵方巻き

2月3日の節分には、恵方を向いて巻き寿司を食べると縁起が良いといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神様のいる場所のことで、毎年変わり、今年は東北東になります。具材は七福神にあやかり7種類の具を入れると良いとされ、卵・かんぴょう・でんぶ・きゅうり・しいたけ・穴子・高野豆腐などが用いられます。



## みかん

一般的にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで、手で皮がむけ、子どもでも食べやすいのが特徴です。免疫力アップの効果があるビタミンCや、抗酸化作用が期待されるカロテンなどの栄養が含まれています。薄皮やすじは食物繊維であるペクチンなどの栄養が豊富なので、取りすぎずそのまま食べるようにしましょう。

