



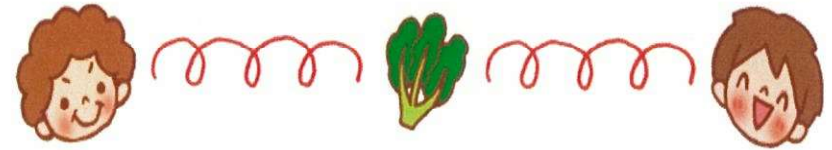
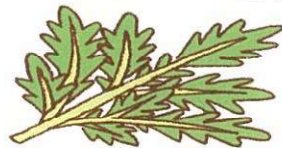
2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！福は内！」という元気な豆まきの声が聞こえてきます。今年に入ってからインフルエンザや感染症がふたば保育園でも猛威をふるいました。鬼と一緒に、子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように、そして成長と共に子どもたちが丈夫で健康な体になるように給食室からも祈っています。



旬の食材

春菊

春菊は菊の一種で、若い葉と茎を食用にします。11月から2月にかけてが、茎や葉が軟らかくなる旬の時期です。皮膚や粘膜の健康維持に役立つといわれるカロテンや、骨の生成に必要だといわれるミネラルが豊富に含まれています。主に鍋料理に使われますが、香りが苦手な場合は天ぷらやごまあえなどにすると食べやすいでしょう。



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

