



ひまわり保育園

給食だより

平成30年2月
管理栄養士



暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。この季節は、風邪、インフルエンザ、感染性胃腸炎が流行しますので、手洗い、うがいをして感染を防ぎましょう。また、規則正しい生活とバランスのとれた食事をとり抵抗力をつけ、病気に負けない体をつくりましょう。



1月4日新年最初の給食は、【ご飯、みそ汁、卵焼き、蓮根の金平、フルーツきんとん】で、おせちをイメージした献立でした。



節分とは本来、「季節の変わり目」のことを意味しています。季節が移り変わる「節日」を指し「立春・立夏・立秋・立冬」とそれぞれの前日を指すもので、1年に4回あったのです。そのなかでも、厳しい冬の季節を乗り越えた後の「立春」は1年の始まりとして特に尊ばれ、旧暦で年があらたまる重要な日にあたっていたため、次第に「節分」といえば、「立春」の前日のみを指すようになっていき、現在では「節分」と言えば、立春(毎年2月4日頃)の前日である2月3日のみを意味するようになりました。



1月12日の給食は、【ハンバーガー、コーンスープ、レタスサラダ、りんご】で、リクエストメニューでした。



今月の十二節気

【立春】りっしゅん:2月4日頃

二十四節気の最初の節気で、この日から暦の上では春となり、さまざまな決まりごとや節目の基準になっています。旧暦では立春近くに正月がめぐってきたので、立春は春の始まりであり、1年の始まりでもありました。まだまだ寒さは厳しいですが、立春を過ぎてから初めて吹く強い南風を「春一番」といいます。

【雨水】うすい:2月19日頃

雪から雨へと変わり、降り積もった雪も溶けだす頃という意味です。実際にはまだ雪深いところも多く、これから雪が降り出す地域もありますが、ちろちろと流れ出す雪溶け水に、春の足音を感じます。



風邪を治すには、しっかりと体を温めて栄養をとり、ぐっすり眠るのが一番です！！胃腸が弱っているので、塩分や脂肪分、繊維質が多いもの、刺激が強い食べものは避けたほうがいいです。風邪のときにお勧めの、体が温まって、栄養のある飲みもの・食べものをまとめてみました。家庭でも参考にしてみてください！

★水分補給にぴったり！

→麦茶、湯冷まし、りんごの果汁など少量ずつ、何回かに分けてとりましょう。

★消化もバッチリ！

→おかゆ、うどん、みそ汁など食材では、豆腐、鶏のささみ、カレーなど。

★ビタミン、ミネラル類がたっぷり！

→豆腐、じゃがいも、かぼちゃ、卵など体調を整えるのに役立ちます。

