



給食だより



アンジェリカ東品川保育園

今年度も残すところあと2ヶ月となりました。寒さが本格的となりましたが万全な体調を維持するために“手洗い・うがい”はもちろん、毎日の食事から色々な栄養を取り入れ、風邪に負けず体作りをしましょう！

節分

「立春」「立夏」「立秋」「立冬」と4つある季節の変わり目のうち、「立春」の前日にあたる日を節分と呼びます。立春とは暦の上で春が始まる季節のこと。そのため節分は冬の終わりを告げ、翌日から新しい季節が始まる区切りの日となるのです。そのため、邪気や悪いものを落として新しい年に幸運を呼び込むことを目的に、節分という行事が日本各地で行われてきました。

恵方巻

その年の良い方角とされる方角を向いて食べます。福を巻き込むという意味を込めて巻き寿司になったと言われています。



2025年の方角は西南西！

福豆

炒ることでさらに硬くした大豆を投げて、鬼(邪気)を打ち払うという意味が込められています。



乳幼児には、窒息の恐れがあるので豆の提供はしないようにしましょう。

ひいらぎ餅

葉っぱのついた冬の枝に、焼いたいわしの頭を刺したもので、魔除けや厄除けの意味があるとされています。



風邪をひいてしまったときの食事



空気の乾燥も相まって、風邪が流行る季節となりました。より早く元気になるために、食事のポイントをいくつかご紹介します。

1

消化が良いものを摂る

風邪をひいている時は抵抗力や体力が落ち、胃腸の動きも低下します。油っこいものを避け、野菜などは加熱して柔らかくした物を食べるようにしましょう。



おかゆ



うどん

2

体を温める食材を摂る

特に寒気などの症状が出ている時は、体の外だけでなく、中からも温めましょう。



生姜



根菜類

3

栄養素を取り入れる

風邪をひいたときには、発熱や炎症によってエネルギーやビタミンの消費が増えるため、これらの栄養素を十分に補う必要があります。免疫機能を向上させるビタミンCやビタミンD、亜鉛などは積極的に摂取したい栄養素です。

ビタミンC



キウイ



じゃがいも



さつまいも



ブロッコリー

ビタミンD



鮭



きのこ類



たまご

亜鉛



納豆



しじみ

4

水分をしっかり摂る

発熱によって大量の汗をかきます。嘔吐や下痢がある場合にも水分が大量に体から失われてしまいます。

- 弱っている胃腸のためにも、常温または温かい水分を摂る
- 一度にたくさんではなく、なるべく時間を決めて少しずつ水分を摂る
- ミネラル類を補給する助けとなる、経口補水液やスポーツドリンクも活用する



節分には縁起物のいなり寿司を！

節分に食べる縁起物として有名なのが恵方巻きですが、「いなり寿司」もおすすです。

風水的に、節分に食べて運気が上がるのは恵方巻よりもいなり寿司なのだそう！いなり寿司は黄金色に輝き、俵型をしている為、金運アップのパワーがあります。そのほかの理由が、

- ・「いなり」という言葉に「稲が成る」という意味が込められている。(五穀豊穡祈願)
- ・いなり寿司に使われる油揚げには商売繁盛が象徴とされている。
- ・油揚げの「揚げ」には運気があがるというポジティブな言霊を持っている。

などがあります。節分は一年の厄を祓い、新しい運気を迎えるための大切な行事です。節分の日是非いなり寿司を開運の一品として取り入れてみてください！(恵方巻が苦手な方にもおすすめです)



保育園での節分の日メニューでは、動物クラスがおいなりさんで、幼児クラスでは食べやすいように油揚げを切ってぎつねごはんにしたものを俵型にして提供させていただきます。