

# 給食だより

竜王西保育園



令和6年2月1日

2月は1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりと食べるように心がけましょう。給食では冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。また、朝食に温かい食べ物（スープや味噌汁）を食べて体温をあげると免疫力がアップします。

**体温を1度上げると免疫力は5~6倍になるんだそうです。**  
**逆に体温が1度下がると免疫力は30%低くなります。**



## 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取りましょう。毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品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。冬は1日にみかんを1個食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。



## 恵方巻

~子どもと一緒につくってみよう!~

<材料>

- ご飯・・・2合
- 酢・・・40g
- 砂糖・・・大さじ3と1/2
- 塩・・・小さじ1/2
- のり・・・3枚
- きゅうり
- かんぴょう
- 人参
- 桜でんぶ
- 卵焼き
- かにかま
- ・・・など



1. ご飯を普通に炊飯する。
2. 酢、砂糖、塩を煮立たせすし酢を作り、炊けたご飯に混ぜる。
3. お好みの具材を用意して巻きやすいようにカットしておく。
4. のりは半分にカットする。(-halfサイズの恵方巻が巻きやすく食べやすいです。)
5. 巻きす(またはラップ)の上に、のりを縦長に置き、手前にご飯を乗せ、その上に好きな具を乗せて巻く。



## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分の豆まきは、穀物や果実には「邪気を払う霊力」があると考えられており、豆を蒔くことで豆の霊力により邪気を払い、福を呼び込むと考えたとされています。

また、節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。今年度もCookingで恵方巻を作って1年の健康と幸せをお祈りして、みんな楽しく食べます。

