

# 2月 給食だより

令和8年2月2日発行 小岩園 調理師



節分を過ぎると暦の上では「春」ですね。  
寒さと空気の乾燥が気になる季節です。手洗い、うがいやマスクでの風邪や  
ウィルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに。バランスのよい食事で免疫を  
アップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。



## 「畑のお肉」大豆のおはなし

大豆は「畑のお肉」と言われるように、肉にも匹敵する良質なタンパク質が多く含まれています。しかも、そのタンパク質は、体へ取り込まれると約95%が吸収され、活発に働いてくれます。このほか、食物繊維やカルシウムなども豊富に含む優れもの。私たちの身近にはたくさんの大豆製品があります。毎日の食事に積極的に取り入れていきましょう。



病気から子どもの体を守るために、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、卵・魚・肉・大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランス良く選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取も忘れずに！  
冬の時期は、1日1個みかんを食べることで、手軽にビタミンCを摂ることができます。



発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にしましょう。  
おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、柔らかく煮た野菜スープや卵粥でもOKです。



<消化の良い食事例>  
おかゆ・うどん・豆腐・食パン・バナナ・すりおろしリンゴ・はるさ



### かめどんの子どもたちの様子

1月29日は子どもたちが楽しみにしていたお店屋さんごっこを行いました。今年度のほんものやさんはふかしいも、お給食は恒例のどんぐりバイキング！今回はいつもと違う形式でお弁当バイキングにしました。お弁当の内容は2種類のおにぎり、唐揚げ、卵焼き、きゅうりの浅漬け、人参のきんぴらを用意。子どもたちは嬉しそうにお弁当のタッパーに上手に入れて食べていました。



