

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
ウイ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の免疫を
アップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

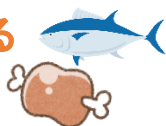


「畑のお肉」大豆のおはなし

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たもの。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。



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、
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。



風邪には
消化の良い食事を



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。



