



おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園 仙台保育園
給食だより
令和8年2月号



かぜに負けない体をつくる免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。こどもにとってはそのような毎日が自然に免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節にはかぜに負けない体作りを意識した食事を摂りましょう。

ビタミンA,C,Eを含む緑黄色野菜や果物はウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

旬の食材から

●サバ:

旬は10月～11月の秋サバ、12月～2月の寒サバがあります。血合い部分には鉄分やEPAなど血液をサラサラにする成分がたっぷりです。またサバのタウリンには胃を丈夫にし、体力をつける効果も期待できます。保育園ではカレー風味にしたり、ネギとみそで味つけしたりで出しますが、こども達もとてもよく食べるメニューです。

今月のお弁当の日は**2/18(水)**です。
たんぽぽ組以上のクラスは
お弁当の準備をお願い
いたします。

えほん

絵本給食～絵本にちなんだメニュー～

今年は給食を身近に感じてもらえたらいと思い、身近な絵本から春夏秋冬の季節に合わせて提供しました。こども達からは「また作って～」「その絵本読んだことある」「絵本と同じだね」などの声が聞かれました。来年もお楽しみに！

