給食だより



暦の上では立春を迎えますが、２月は１年で一番寒い時期です。厳しい冷え込みが続きますが、風邪や感染症に負けずに過ごすには食事が大切です。バランスよく色々なものを食べるようにしましょう。



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、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摂ることをお勧めします。

毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）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。

冬の時期は、１日に１個、ミカン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。

免疫力を高めるおすすめの食材

- ●にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ●納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- ●こまつな、ほうれんそう…ビタミンＡ・Ｃ・Ｅを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- ●しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- ●だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- ●バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

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きると、縁起がよいとされています。今年の節分は２月２日になります。給食も節分メニューになっていますが、ぜひご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく１年の健康と幸せをお祈りしましょう。

今が旬のブロッコリー！

スーパーで１年中並んでいるブロッコリーの旬は寒い今の時期です。炒め物、スープ、サラダなど万能なブロッコリーは栄養価も高く、特にビタミン類が豊富に含まれています。ブロッコリーのビタミンＣはレモンよりも含まれていますが、茹でると溶け出てしまうため食べ方によって調理法を工夫してみてください。埼玉県は深谷市を中心に全国でも有数のブロッコリーの産地です。ぜひこの時期に県産のブロッコリーを食べてみてください。