



令和 5年 2月号

深谷東幼稚園、深谷幼稚園、深谷西幼稚園
藤沢幼稚園、桜ヶ丘幼稚園、上柴西幼稚園

2月には立春を迎えますが、1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。寒い時期を元気に乗り越えるには、早寝・早起きのほか、バランスのよい食事が大切ですね。風邪に負けないからだをつくるためにも、体の中から元気になりましょう！



寒い時期にとりたい栄養素



栄養素	多く含まれている食品	働きと効果
たんぱく質	魚介類、肉類、たまご、大豆製品など	基礎体力をつけ、抵抗力を高める
ビタミンC	みかん、ブロッコリー、ほうれんそう、芋類など	免疫力を高める
ビタミンA	緑黄色野菜、チーズなど	のどや鼻の粘膜を保護する
亜鉛	レバー、ナッツ類、魚介類、大豆製品など	疲労回復、新陳代謝を活発にし、免疫力を回復する。

病気から子どものからだを守るために、食生活で免疫力を高めることが望ましいです。酵素を含む食べ物は免疫力を高める働きがあるので、酵素を多く含む味噌汁や納豆などの発酵食品を摂ることがおすすめです。また、寒い時期は温かい料理を食べ、体の中から温まるのもよいでしょう。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べるとよいですね。冬の時期は、1日に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。



風邪をひいてしまったら・・・



★ 熱があるとき

熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されています。雑炊、煮込みうどん、スープ、果物などを食べましょう。



★ のどが痛いときや、咳がひどいとき

口当たりや喉ごしがよいおかゆ、うどんなどを食べましょう。

★ 下痢をしているとき

体の中の水分がどんどん失われているので、水分と一緒にミネラルも補給する必要があります。おかゆや豆腐料理、温かい汁物を食べましょう。



2月3日（金）は節分です

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ると、縁起がよいとされています。節分行事をおこない、1年の健康と幸せをお祈りしましょう。令和5年の恵方は、「南南東のやや南」だそうです。

☆節分に食べると縁起の良い食べ物☆

- 【豆】 豆まきのあとには邪気を追い払って健康を願い、自分の年齢よりひとつ多く食べます。
- 【イワシ】 鬼はイワシのにおいが苦手とされており、イワシを焼くときに出る煙で鬼を追い払うという意味があります。
- 【そば】 大晦日にそばを食べる風習があるように、節分にもそばを食べる風習があります。そばは歯で切りやすいことから、「厄を断ち切る」という意味もあるそうです。

