



## 給食だより



暦の上では春ですが、2月は1年で1番寒い季節です。空気が乾燥しているため、この時期特有の感染症に気を付けなければいけない日々が続きます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗いやうがいをして、しっかり睡眠をとり、バランスの良い食事をして元気に春を迎えましょう。

### ～免疫力を高める食生活のポイント～

免疫力とは、身体の中に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の身体を守る力のことです。免疫力が低くなると様々な病気にかかりやすくなるので、食生活を見直して免疫力を高めましょう。

- ・ 主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）、副菜（野菜、芋類、きのこ類、海藻など）をそろえた食事をする
- ・ 規則正しく3回の食事をする（1回や2回より必要な栄養素が摂りやすい）
- ・ よく噛んでゆっくり食べる（唾液には免疫力を高める酵素が入っている）
- ・ 腸内環境を整える食品を取り入れる（善玉菌を含む発酵食品や善玉菌のえさになるオリゴ糖や野菜、海藻、きのこ類などの食物繊維を多く含む食品など）
- ・ 免疫力を高める食品を取り入れる（肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品にたんぱく質は多く含まれている。たんぱく質が不足すると免疫力が低下しやすくなる。ビタミンA・C・Eは抗酸化作用のあるビタミンで、活性酸素の働きを抑え免疫機能の低下などを防ぐ働きがある。緑黄色野菜、じゃが芋、果物がおすすめ）



節分は春の始まりである立春の前日のことで、節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。豆は「魔目」や「魔滅」などと言われ、鬼を払う力があると信じられています。前年の邪気を追い払い、幸せを招くために「鬼は外、福は内」と豆を撒きます。そして、自分の年齢よりも1個多く豆を食べます。豆が苦手な人や、数が多くなってしまう人は、豆を吉数の3粒入れた「福茶」を飲むとよいですよ。縁起担ぎに昆布、梅干しなどを一緒に入れても美味しいですよ。



給食のリクエストアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。今後の献立作成やレシピ配布にも反映させていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

