



きゅうしょくだより



暦の上では立春とされますが、吐く息は白くまだまだ寒い日が続きますね。

寒暖差も大きく、体調を崩しやすい時期です。

しっかり栄養を摂って寒い冬を乗り越えましょう!!

2月3日は節分の日

★2月3日は『節分』です。

節分とは『立春・立夏・立秋・立冬』の季節が移り変わる日の前日のことで、年に4回あります。

季節の分かれ目には邪気が入りやすいと言われ、その中でも特に一年の始まりである立春には、前年の邪気を払う意味も込め、邪気(鬼)を追い払う行事が行われるようになったとされています。

節分の行事



《恵方巻》

恵方巻には七福神にちなんだ7種類の具を入れます。

福(七福神)を巻き込んだ恵方巻を食べると福が来る、とういいうわれがあります。

また、その年の恵方を向いて黙って食べることで、

一年の無病息災を願うという意味も込められています。

今年の恵方は『北北西』です。ゆたか園でもおやつにみんなで恵方巻を食べます。



《豆まき》

『鬼の目は魔の目(魔目)で、そこに豆をぶつけることで魔を滅ぼした(魔滅)』ということから、鬼に豆をぶつけて追い払うようになった、と言われています。

豆まきに使われる豆は『大豆』です。

給食ではスープにして大豆を食べます。



※写真は今年の節分メニュー



免疫力を高めて寒さに負けない体を作ろう!!

★免疫とは、体に侵入したウイルスなどの細菌を攻撃・排除し、病気になるのを防ぐことです。冬は気温が低く、空気も乾燥しているため、一年で最も免疫力が低くなると言われています。

★免疫力を高めるには、日中の適度な運動と夜間の十分な睡眠が必要です。

さらに免疫の働きに必要な栄養素が不足しないよう、バランスの良い食事をする事も重要です。

免疫力を高めるために必要な食品は？

身体は免疫を維持するために、たくさんの栄養を消費しているため、食事からしっかりと栄養を補給することが重要です。免疫力を高めるために特に大切な栄養素・食品を紹介します。

《たんぱく質》

身体に侵入した細菌と戦ってくれる、免疫細胞を作るために必要なたんぱく質。

たんぱく質が不足すると免疫細胞の数が減ってしまいます。たんぱく質が不足しないよう、肉・魚・大豆・大豆製品・卵などをしっかり食べましょう。



《ビタミンA・C・E》

ビタミンA・C・Eには抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、老化や紫外線などの影響により体内に増える活性酸素を減らしてくれることをいいます。活性酸素は体内に増えることで、免疫力を低下させると言われているため、免疫力を維持するためには抗酸化作用のある栄養素をしっかり摂ることが大切です。

・ビタミンA：レバー、うなぎ、緑黄色野菜（特ににんじん）、のり、わかめなど

・ビタミンC：緑黄色野菜（特にパプリカ）、柑橘類、果物など

・ビタミンE：ナッツ類、食用油、魚介類（特に魚卵）など



※ビタミンAは摂り過ぎると過剰症のリスクがあるため、サプリメントなどでの摂取には気をつけてください。

《発酵食品・食物繊維》

身体にある免疫細胞の多くが腸管に集まっています。このため、腸内環境を整えることが免疫力を維持・高めるためにとても重要だと言われています。腸内環境を整える効果が期待できる発酵食品や食物繊維を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。

・発酵食品：ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、漬物など

・食物繊維：こんにゃく、海藻類、きのこ類、豆類、いも類など

