



# 給食だより

ベビーからーれ(給食室)  
令和7年2月号

暦の上では立春を迎えますが、冷え込みが厳しく、空気が乾燥し風邪やインフルエンザなどが流行る季節ですね。また、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒も流行しやすくなります。

うがい・手洗い・睡眠・バランスのとれた食事でも元気に春を迎えましょう。

今年の節分は **2月2日** です

節分は「みんなが健康に過ごせますように」という意味を含め、悪い物を追い出す日です。

邪気払いとして「鬼は外、福はうち」と言いながら豆まきをしたりその年の恵方を向いて願い事を思いながら恵方巻を食べたりします。



## 恵方巻き



今年の恵方巻き方角は「西南西」です。願い事を思いながら一言も話さずに食べると願い事が叶うとも言われています。

## 炒った豆

火を通さずに使くと豆から芽が出てしまい追い出したはずの悪い物が育ってしまうということから

炒った豆を使うようになったそうです。



## 柊鱒

鬼は鱒を焼いた時の匂いが苦手といわれています。また柊の葉のトゲで目をつつかれることを嫌う鬼は門を通ることができないといわれています。



## 豆まき用の豆に気をつけて！

噛む力や飲み込む力がまだ未発達の子供たちには豆まきに使われる豆や固いナッツなどは **窒息や誤嚥の原因** になってしまいます。

5歳過ぎるまでは欲しがってもあげないようにしましょう。



冬野菜を食べて、丈夫なからだを手に入れよう



冬に旬を迎える野菜と言えば大根、白菜、ネギなどの白い野菜、ほうれん草、小松菜などの葉物野菜、にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜と様々な種類の野菜があります。

寒い季節に摂れる野菜は、寒さに耐えられるように糖分を蓄積させるため甘く美味しいものが多いです。また、旬の野菜は栄養価も高く、ビタミンC、βカロテンなどといった体を守るための栄養素を多く含んでいます。

また、冬野菜は体を温める作用を持っています。根菜類には血行促進効果のあるミネラルが多く含まれており、小松菜やほうれん草などの緑黄色野菜は免疫力を高め風邪の予防にも効果的といわれています。

そんな美味しく栄養価も高い冬野菜のおすすめな食べ方が温野菜にして食べる方法です。温野菜は体を温めるだけでなく野菜のカサを減らしたくさん食べることができ、栄養を効率よく吸収することができます。

蒸し野菜や鍋やシチューなど温かい料理を食べ体も心も温まる冬にしましょう。



## 風邪をひいてしまった時の食事のポイント

・水分をこまめにあげましょう

麦茶や湯冷ましを飲ませましょう。子ども用イオン飲料も脱水時には有効ですが常飲・多飲しないようにしましょう。イオン飲料には糖分が多く含まれていますが、糖分を分解するためのビタミンB1が入っていないためビタミンB1不足となります。症状が治ったらイオン飲料は中止しましょう。

・消化に良いものをあげましょう

大量不良時は消化する力が落ちています。食欲がない時はゼリーやスープなどにし、食べられるようになってきたら、おかゆや柔らかく煮たうどんなどから様子を見ながらあげましょう。

