



# 2月 給食だより 大宮みちのこ保育園

暦の上では「春」ですが一年で一番寒いのが2月ですね。風邪やインフルエンザが流行するこの季節外から帰ったらすぐに「手洗い、うがい」をしましょう。そしてバランスの良い食事と十分な睡眠をとり風邪に負けない元気な体をつくりましょう。

## 冬野菜をたべて、丈夫なからだをつくろう！

冬の野菜には、風邪に効果的な作用があり、体を温めてくれるものが多いです。野菜をふんだんに使った鍋料理や野菜スープ、みそ汁など。また、冬の寒さで、野菜も甘味を増したものが多くなっています。いろんな種類の冬野菜を食べて、寒さや風邪に強い体をつくりましょう。



ほうれんそう

貧血の予防、改善になります。

夏に比べビタミンCの含有量は3倍です。



ねぎ

のどの痛みなどを緩和する効果があり  
血行をよくし、保温作用もあります。



はくさい

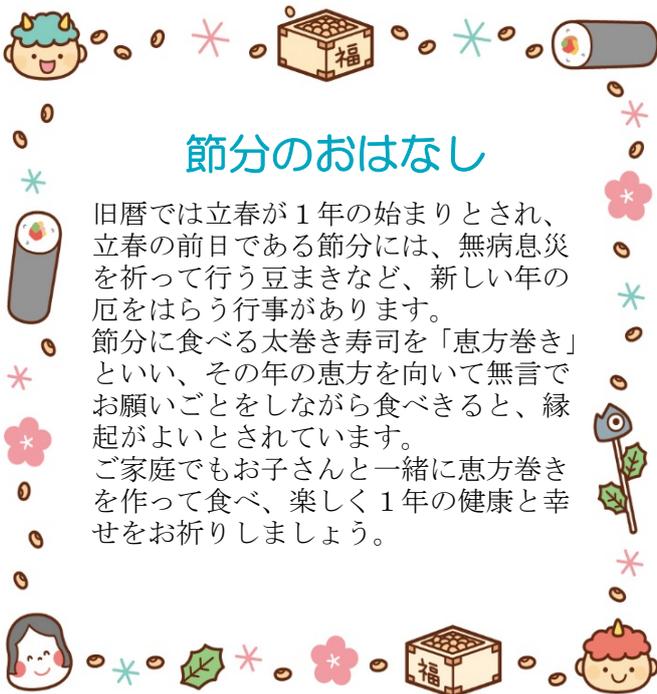
やわらかく消化が良い野菜です。

風邪の予防や、乾燥を防ぐ働きもあります。



だいこん

ビタミンCが多くふくまれている  
食べ物の消化を助ける働きがあります。



## 節分のおはなし

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。ご家庭でもお子さんと一緒に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。



### ～焼きびん～4人分

- ・ご飯…茶碗2杯
- ・人参(みじん)…15g(火を通しておく)
- ・青のり…少々
- ・ピザ用チーズ…10g
- ・醤油…小2

- ①ご飯に具材と調味料を全て混ぜる
  - ②フライパンに油をしき、丸く平らに形を整え両面を焼き完成！
- 味が薄い場合はお好みで醤油をかけて下さい