

治意思。

令和5年2月号 杉並区保育課

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。季節の変わり目 には、体調を崩しやすいので、毎日のバランスのとれた食事で生活リズムを整えましょう。

バランスのとれた食事で免疫力を高め 元気に過ごしましょう

免疫力を高めるのは、毎日の食事に気をつ けバランスよく摂ることが大切です。 主食、主菜、副菜を組み合わせ、 卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質、 野菜や果物などのビタミン類、牛乳・乳製 品などのカルシウムを含む食品を毎日の食 事に摂り入れて免疫力を高め、丈夫な身体 を作りましょう。



かぜ予防のために 積極的にとりたい栄養素

気温が低く、空気が乾燥する季節には、基礎体力をつ けて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源と なる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビ タミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品

炭水化物 を多く含む食品

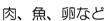
ビタミンA

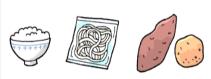
を多く含む食品











米、めん、いもなど



青菜、人参、南瓜など

節 分

節分とは、立春、立夏、立 秋、立冬の前の日のことです。 節分に行う豆まきには、災い や病気を鬼に見立てて、豆を まくことで追いはらい、 福を呼び込む意味が あります。

2月3日の給食に 「鬼の金棒」「おにまんじゅう」を提供します。

鬼の金棒



おにまんじゅう

