



給食だより

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与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



肉、魚、卵など



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。節分に行く豆まきには、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

