



# きゅうしょくだより

厳しい寒さが続く今日この頃。2月は暦の上では「春」ですが、1年で一番寒い月です。

この時期は、風邪や胃腸炎、インフルエンザなどのウイルスが流行りやすいです。外から帰った後の手洗いうがい、そして、抵抗力を強くするために、バランスの良い食事、十分な睡眠をとるなど心掛けましょう。身体を冷やさないようにすると血液の循環がよくなり免疫機能が高くなります。

特に冬は空気の乾燥で飛沫自体が細かく飛び散りやすく浮遊しやすいので注意が必要です。

寒いこの季節も、ウイルスに負けず元気に過ごしましょう。



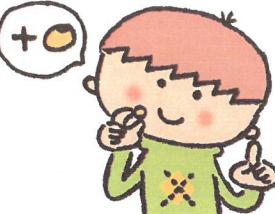
令和3年1月29日  
のとじま幼稚園

## 手作りかき餅作り



ばら、ゆり、さくらが切ったお餅を一生懸命紐あんで、干しました  
上手に紐あんでいたので、給食の先生もビックリでした。

**節分の豆を数えてみよう**



節分には年の数だけ豆を食べる風習があります。自分の年の数だけ豆を食べますが、数え年（生まれた年を1歳とする考え方）の数を食べることもあります。多く食べることには、「来年も健康でいられるように」という願いも込められています。

**外でしっかり体を動かそう**



寒い季節は室内で過ごす時間がが多く、運動量が少なくなりがちです。運動量が少ないと、おいしく食事をとれないことがあります。運動すると体が温まり、日光を浴びると体内のリズムも整います。お天気のいい日はできるだけ外に出て、密にならないように注意しながら体を動かしましょう。

**食育クイズ**

**Q 次のうちもっとも薄味に感じられるのはどれ?**

①熱いもの ②常温のもの ③冷たいもの

**A** 正解は①。料理の味の感じ方は温度によって違い、塩味は冷たいほうが強く感じられます。熱いものは逆に薄味に感じられるので、調味料を入れすぎないよう注意しましょう。



**旬の食材**

**ブロッコリー**



アブラナ科の野菜で、食用とされるのは花になる前のつぼみ（花蕾（からい））です。国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。風邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富で、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいシチューやスープの具にもよく合います。



能登フグのから揚げ、ブリ大根を給食で食べました。

みんなでおいしくいただきました^ ^