

# 給食だより

# 2月



赤城保育園

まだまだ寒い日が続きますが、2月4日は「立春」と暦の上ではもうすぐ春を迎えます。

しかし一年で一番寒い2月は様々な感染症が流行しやすい時期です。

しっかり食べて、しっかり遊んで、しっかり寝る!!これを基本に病気に負けない元気な身体を作りましょう。

そして、節分には豆まきをして、病気や災いを追い払い福を呼び込みましょう。

隠れ脱水に注意 ⚠

## 冬こそ水分補給!!



『脱水』と聞くと夏に多いイメージがありますが、実は冬も脱水に注意が必要な時期です。冬場は夏に比べて空気が乾燥し、エアコンなどの暖房器具を使用することにより温度も低下するため体内の水分が奪われやすくなります。また、夏場に比べて喉の渇きを感じづらいので、水分を取らなくなる方も多くなる傾向にあります。しかし、健康な人は呼吸や皮膚から1日に900ml程の水分が失われているため、無意識のうちに脱水状態になってしまう場合があります。このように知らず知らずのうちに脱水になってしまうことを『隠れ脱水』といいます。今年はマスクをする機会も多く、さらに喉の渇きを感じづらいので特に注意が必要です!



### 節分とは?

『季節を分ける』という意味があります。立春の前日だけでなく、元々は立夏・立秋・立冬の前日も節分と呼んでいました。

### なぜ豆まきをするの?

春を迎える節分は一年の始まりに等しく、災いを招く鬼が出現しやすいと考えられており、鬼を追い払うために豆まきが広まりました。

### なぜ炒った大豆なの?

大豆は粒が大きく鬼を祓うのに最適であることや、『魔を滅する(魔滅:まめ)』に通じます。生の大豆は拾い忘れると芽が出て縁起が悪いので、炒った大豆を使います。

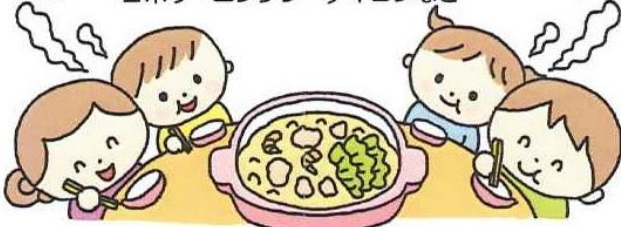
2月3日は節分です



### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



### 腸を整えて免疫力アップ!の食物繊維

食物繊維には2つの種類があります。1つは「水溶性」で腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。もう1つは「不溶性」で腸を刺激し、便秘と有害物質の排泄を促します。どちらも消化機能が未熟な乳幼児の腸内環境を整えるには大切な働きをしています。

野菜や果物、キノコ、芋、豆類などバランスよく取り入れ、毎食欠かさず食べるようにしましょう。

