



R7年1月24日発行
柳町認定こども園


暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い時期です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けましょう。毎日の食事では栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう！

節分について

2025年の恵方は「西南西」


節分は、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日を指していましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」はお正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられていました。

～大豆～



豆まきに使う豆は大豆です。大豆には、邪気を追い払う力があるとされています。また、そのままの大豆ではなく炒った大豆を使うのは、豆を炒ることが「鬼を退治する」という意味を持つからです。

～いわし～



ひいらぎの葉と焼いたイワシの頭を一緒に飾ります。ひいらぎの葉のトゲやいわしのおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。



病気に負けない身体を作ろう!!



▶ バランスの良い食事

体の免疫力や抵抗力を高めるためには、年齢や性別に見合ったエネルギーを確保することが大切です。まずは、3食しっかり食べ、バランスのよい食事を心がけましょう。病気を予防するために、特に取り入れるとよい食べ物を紹介します。

<h4 style="text-align: center;">身体を作る良質なたんぱく質</h4> <p>体をつくるもとになるたんぱく質は、抵抗力を高めるのに役立ちます。また、たんぱく質はのどや鼻の粘膜をつくるもとになります。</p> 	<h4 style="text-align: center;">ビタミンたっぷり旬の野菜・果物</h4> <p>旬の野菜や果物は、ビタミンAやビタミンCが豊富に含まれます。これらのビタミンは、粘膜を保護し、ウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。</p> 
<h4 style="text-align: center;">身体を温める鍋料理</h4> <p>体を温めることで、血行がよくなり、疲労回復や病気の予防につながります。体を温める働きのあるしょうがやねぎを使った料理もおすすめです。</p> 	<h4 style="text-align: center;">腸を元気にする発酵食品</h4> <p>納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内の善玉菌を増やします。腸内環境を整えることで、免疫力を上げることができるといわれています。</p> 



柳町認定こども園の給食レシピを、クックパッドにて掲載しています。