



2月号



きららほいくえん

R3.2.1

2月4日は暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い季節が続きます。

あたたかくなったり、寒くなったりの『三寒四温』を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。免疫力をつけるためにも栄養と休養を十分にとり、バランスよく色々なものを食べるようにしましょう。

ビタミンを摂取して

めんえきりよく

免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

栄養バランスを考えた

しょくじ ころ

食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなど、1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

2月3日 節分

2月3日という思いつくり行事のひとつに、節分があります。

昔は、年の分かれ目には邪気が入りやすいとされ、様々な邪気払いが行われてきたそうです。現在ではおなじみの豆まきもこの邪気払いの1つの行事です。

豆まきには大豆を使います。

大豆は『畑の肉』と言われるほど、身体をつくる栄養素であるたんぱく質が豊富です。そのほかにも、脂質・糖質・ビタミンB1・ビタミンE・葉酸・カリウム・マグネシウム・カルシウム・リン・鉄・亜鉛・銅など、栄養素の種類がとても豊富です。ビタミンやミネラルの含有量が多いのも特徴です。

大豆は人間にとって良質なたんぱく源です。たんぱく質が不足すると、体力が落ちてしまいます。適度なたんぱく質の摂取は、健康維持に欠かせないものです。たんぱく質は、様々な食品に含まれているので好き嫌いせず、バランス良く食べる事が大切です。