



給食だより



2025年2月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

寒さに負けずいっぱい食べていっぱい遊ぼう

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。インフルエンザや風邪も多い季節です。手洗い、うがいをこまめにしたり、栄養、睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう！



丈夫な体をつくる食べ物

乾燥する冬は、抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。

- ・肉、魚、大豆製品、卵など、たんぱく質を多く含む食品

爪や皮膚、からだ全体を作る成分です。脂肪を分解しやすくしてからだを温めます。

- ・野菜や果物など、ビタミンA、C、Eを多く含む食品

抵抗力を強くしたり、のどの粘膜を丈夫にします。1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

- ・油を適量

油は少しの量でたくさんのエネルギーを作ることができるので、からだが温まります。

みそ汁や納豆などの発酵食品を含むメニューもおすすめです。



節分

節分は立春の前日で、冬が終わり春に移るとい季節の変わり目を意味します。2025年の節分は、2月2日です。

節分に行われる豆まきは、災いや悪いものを追い出して、「みんなが健康ですごせますように」という願いを込めて行われています。

節分に食べる太巻き寿司を恵方巻といいます。その年の恵方(神様がいらっしゃる場所)を向いて、無言で願い事をしながら食べると縁起がよいとされています。2025年の恵方は「西南西」です。



好きな食べ物、増えたかな？

4月に比べてからだも大きくなり、給食も残さず食べてくれる事が多くなりました。

色々な食材に興味を持ち、具材を見つけながら食べる姿がみられます。苦手な食べ物でも、最初は一口から挑戦して、だんだん食べられるようになってきました。

好きなものが増えると食事がもっと楽しくなります。これからも好きな食べ物が増えるよう、いろんな食材に挑戦しましょう。



※ 節分の硬い豆やナッツは、乳幼児がのどや気管に詰まらせる可能性があります。5歳以下の子どもには食べさせないようにしましょう。(消費者庁 窒息・誤嚥事故に注意！)

豆まきを行う場合は、紙で作って豆に見立てたり、小袋に入っている豆を袋ごと投げたり、小袋に入ったお菓子で代用すると安心です。