



2月 給食だより

令和8年 2月 2日
甲南立正保育園

2月4日は立春です。立春は「春が立つ」という意味で、この頃から冷え込みのピークが過ぎ徐々に春めいた気温や天気に変わっていきます。しかし2月は寒さが一段と厳しい季節です。身体が冷えて免疫力が下がり、インフルエンザや胃腸炎などにかかりやすくなります。旬の野菜や免疫力を高める食材を取り入れてウイルスに負けない身体をつくっていきましょう。

『食事で免疫力アップ』



◎免疫力とは外敵から体を守る「健康防衛力」

人間の体には外部から入ってきた細菌や自分とは異なる異物を排除しようとする仕組みが備わっています。この仕組みを『免疫』と呼び、病気にかかりにくい体にするためにはこのパワーが欠かせません。免疫機能の主役は血液成分である白血球で、免疫細胞として体のいたるところで働いています。

◎免疫力を高める食事の鉄則は食事全体のバランス

特定の食品だけをたくさん食べても免疫力は高まりません。主食・主菜・副菜を毎食揃えて、栄養バランスをとりましょう。

副菜

野菜・きのこ・海藻・こんにゃくなど
ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取源。
ビタミン、ミネラルはバリア機能を果たしている皮膚や粘膜の健康を保ち、免疫細胞の活性化を促します。また、食物繊維は腸内細菌のエサとなり腸内環境を整えます。



主食

ご飯・パン・麺など

体を動かすエネルギー源となります。
玄米や胚芽玄米は白米に比べ、免疫細胞の活性化に必要なミネラルやビタミン、食物繊維を多く含みます。

主菜

魚・肉・卵・大豆製品など
免疫細胞の主材料となるタンパク質が多く含まれています。

その他

汁物…野菜やきのこ、海藻をたくさん加えて具沢山にしましょう。
果物…ビタミン、ミネラルが豊富です
牛乳・乳製品…ヨーグルトには乳酸菌が豊富に含まれています。乳酸菌は腸内で善玉菌として腸内環境を整えます



節

分



節分とは、字の通り季節の変わり目のことです、本来は、立春、立夏、立秋、立冬と、四季それぞれの前日を節分と言います。現在では、立春の前日が「節分」としてその風習が伝承されるようになり、例年2月3日頃めぐってきます。

いわし

地方によっては、焼いたイワシやメザシの頭を玄関に飾り、これらの魚を食べるという風習があります。焼いたときのにおいで鬼を追い払うという意味があり、またイワシは栄養があり、昔から悪いことを追い払う力があるとされていました。

豆まき

「鬼は外、福は内」と言って豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという日本独特の風習がありますが、「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことをあらわしています。豆を吃るのは健康(まめ)に暮らせるようにという縁起によるものです。

ひいらぎ

ひいらぎの葉のトゲで、鬼の目を刺して、家の中への侵入を防ぐため、という意味があるそうです。