社会福祉法人　かすみ台福祉会かすみ台第一保育園

食育だより

2月号

令和２年２月１日

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。
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、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。

旧暦では立春が一年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。
節分に食べる太巻きを「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べきると、縁起がよいとされています。今年は「西南西」です。

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。
お粥は水分を多めにして少量の塩を加えます。吐き気がなければ柔らかく煮た野菜スープや卵粥などでも良いでしょう。

チョコレートの成分は「カカオ」です。カカオにはポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れた時に食べるのがおすすめです。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをするように約束してから与えましょう。

大根・かぶ・白菜・小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。