



食育だより

令和4年2月 長野市保育・幼稚園課

冬の寒さに負けない、丈夫なからだを作ろう！

立春を過ぎると、暦の上では「春」を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行るこの時期は、外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、丈夫な体を作って元気に過ごしましょう。

寒さに負けないからだ作りのポイント

*バランスの良い食事をとる！

体の抵抗力を高めるためにも、バランスよく組み合わせて食べることが大切です。

①体温を調整し、抵抗力をつけるたんぱく質…肉・魚・卵・大豆など

②のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA…人参・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリーなど

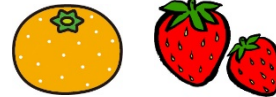
③ウイルスの感染を防ぐビタミンC…果物(みかん・いちご)・大根・キャベツなど

*十分な睡眠時間を確保する！

十分な睡眠は脳や体を休めながら、細胞の修復や成長を助けて免疫力を高めます。電気を消して暗く静かな環境を作り、眠りにつかせることが子どもの成長を支えます。現代は夜も明るいので、朝と夜のリズムを意図的に作っていく必要があります。

～深い眠りにするために、大人に手伝ってほしいこと～

- ① 早朝の光を浴びる
- ② 規則正しいリズムで食事をする
- ③ 昼間にしっかり活動する
- ④ 午後8時台の就寝



2月3日は「節分」です

かけ声とともに、力強く戸外に豆を投げて、鬼を追い払い福の神を迎えます。また、イワシの頭をヒイラギに刺して家の出入りに置き、邪気や災難を払い清めます。この時期は、季節の変わり目で体調を崩しやすいため、「体の中から邪気(病気)を追い払う」という願いも込められています。



《2月の献立紹介》 鬼まんじゅう

材 料	分量 (10 個分)	作 り 方
さつまいも	200g(中 1 本)	①さつまいもは、1.5cm 角に切り、水にさらす。 ☆所々皮を残すと、見た目がきれい！ ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかける。 ③ボールに、卵・砂糖・②の粉・水・溶かしバター・さつまいもを順に加えて混ぜる。 ☆水の量は、生地が耳たぶより柔らかいくらいになるよう、様子を見ながら調節する ④アルミカップに③を入れ、強火で約 20 分蒸す。
小麦粉	150g	
ベーキングパウダー	大さじ 1/2	
卵	1 個	
砂糖	40g	
水	50ml(目安)	
バター	50g	



食育だより

令和4年2月 長野市保育・幼稚園課