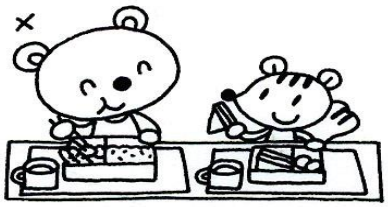


2019年 2月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより2月号

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。
風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに
「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策を
しっかりととり、風邪に負けないようにしましょう！！

腸内環境を整えてインフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザや風邪にかかりにくい体をつくるには、免疫力を高めることが一番です。免疫の力を高めるには「腸内環境を正常に保つ」「粘膜を強くしてウイルスの侵入や炎症を防ぐ」という2点が大切になってきます。

≪腸内環境を正常に保つ≫

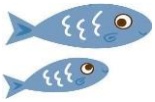
良好な腸内環境のためには、納豆やヨーグルトといった発酵食品、根菜やキノコ類などに多く含まれる食物繊維を意識的に摂るようにするといいでしょう。年末年始の暴飲暴食が続いて胃腸に負担がかかっている人は、少し食事量をコントロールしたり、油っこいものを控えたりして、野菜中心の食事にしてみるのもいいですね。

発酵食品を意識して
摂取しましょう

≪免疫を強くしてウイルスの侵入を防ぐ≫

まずは、ビタミンAの含有量が多い食材を食べる心掛けをしましょう。ビタミンAは緑黄色野菜(ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、ピーマンなど)やレバー、卵などに多く含まれています。
また、近年は野菜の皮、種などに含まれているファイトケミカルをスープに煮出して摂取することで、免疫力を高められると言われています。野菜の持つパワーをしっかり体内に取り入れるようにしましょう。

免疫力を高めるためにも
緑黄色野菜を積極的に食べましょう



1月のレシピ

＊白菜と豚肉のみそ炒め＊

＜材料＞４人分

- 豚肉・・・・・・・・・・・・・・200g
- 白菜・・・・・・・・・・・・・・200g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・1/4個
- しいたけ・・・・・・・・・・・2個
- 味噌・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 油・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

＜作り方＞

①鍋に油を入れ、豚肉、白菜、玉ねぎ、しいたけを炒める。
②味噌、砂糖、酒を混ぜ①に入れて味を整える。

＊鮭のクリームシチュー＊

＜材料＞４人分

- 鮭・・・・・・・・・・・・・・150g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
- にんじん・・・・・・・・・1/4本
- じゃがいも・・・・・・・3個
- しめじ・・・・・・・・・・・・1/4袋
- 牛乳または豆乳・・・300ml
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・200ml
- 味噌・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 水溶き片栗粉・・・・・適量

＜作り方＞

①鮭は一度さっと茹で、くさみをとる。
②鍋にじゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しめじ、水を入れて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
③②に鮭、牛乳または豆乳を入れて、沸々してきたら味噌を溶き入れて味を調整する。
④水溶き片栗粉を入れてとろみ具合を調整し完成。

≪節分≫

節分と言えば鬼に向かって「鬼は～外！」と言って大豆を投げたり、願い事をしながら年神様のいる方向を向き、太巻きを食べるイメージがあるかと思います。
本来、節分は季節を分ける＝季節の変わり目を意味します。
そしてこの季節の変わり目には体調を崩しやすく、昔はその原因が邪気や鬼にあると考えられていて、鬼の目を表す魔目に魔を滅する（魔滅）の語呂合わせから、鬼に豆をぶつけて邪気を払い、健康で過ごせるよう願ったとされています。

≪正しい豆まきの方法≫

- 炒った豆を使用する→悪い物を追い払う行事なのでまいた豆から芽が出ては縁起が悪いとされ炒った状態で市販されています。
- 豆まきは夜に行う→鬼は夜に来るとされているため。
- 「鬼は外！福は内！」と声をかけながら、奥の部屋から玄関先に向けてまいていく。
  →この時に扉を開けて行い、鬼（邪気）を外に追い出し、福の神様を家に招きます。
- 最後に豆を食べる→自分の年齢＋１粒（数え年の分だけ）を食べる事で無病息災で元気にまた１年健康に過ごせるようにという願掛けになるそうです。