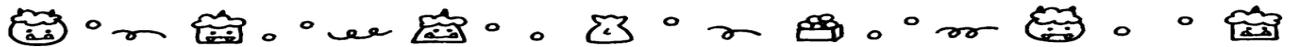




暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに手洗い・うがいをし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防対策をとって、風邪に負けないようにしましょう。



### 節分の恵方巻きって？

「恵方巻き」とは、節分の夜に食べる縁起物の太巻きの事です。暦のうえで春を迎える節分の日に、1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（今年は東北東）に向かって丸かじりをするのが習わしとされています。

#### 豆まき

「おには外、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。豆を食べるのは健康に暮らせるようにという意味があります。



### 誕生会の献立

#### 給食

- 巻き寿司（5歳児は手巻き寿司をします）  
乳児クラスは鬼のちらし寿司
- 花野菜サラダ  
ブロッコリーとカリフラワーをマヨドレで和えます
- みかん
- 湯葉のすまし汁

#### おやつ

- 手作り肉まん



### 風邪を予防する働きのある食品

#### タンパク質

ウイルスに抵抗する力をつけます。

卵・牛乳・豚肉・豆腐・鶏肉・魚

#### ビタミンA

ウイルスの侵入を防ぎます。

レバー・かぼちゃ・人参・ほうれん草

#### ビタミンC

ウイルスに抵抗する力を強めます。

白菜・ブロッコリー・大根・里芋  
キウイ・りんご・みかん・じゃがいも

### 身体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐためには身体を温める 鍋・おでん・シチュー・うどん・グラタンなどのメニューがおすすめです。「バランスのとれた食事」で免疫力を高めていくことが大切です。

