2がつ 給食だより

令和6年度2月
桐生北こども園

吐く息はまだまだ白く、朝晩はとても冷えますが、少しずつ日ざしがやわらかくなっているようです。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。
朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。
毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。
また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。
冬の時期は、１日に１個、ミカンを食べることで手軽にビタミンＣを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- ●にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- ●納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- ●こまつな、ほうれんそう…ビタミンＡ・Ｃ・Ｅを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- ●しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- ●だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- ●バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

はしの持ち方

進級を前に、子どもがはしを正しく持っているかどうか、見直してみましょう。上のはしは中央より少し上を親指のはらとひとさし指のはらで持ち、中指の横に乗せます。下のはしは薬指の横に乗せ、上のはしだけ動かします。はし１本だけを鉛筆持ちで上下に動かす練習をすると、じょうずになっていきます。

おなかがすくと力が出ない

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？ すぐにおなかがすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が「疲れ」を感じさせ、体の動きを抑制します。元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることがいちばんです。