



## かぜの季節です。

暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、かぜなどの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。



### バランスの取れた食事

エネルギーやたんぱく質をしっかり摂り、粘膜を健康に保つ働きのあるビタミンAや、抵抗力を高めるといわれるビタミンCを多く含む食品を意識して献立に取り入れてみましょう。

○ビタミンA・・・ビタミンAには動物性食品に含まれるレチノールと、植物性食品に含まれるカロテンがあります。

・レチノールを多く含む食品  
レバー・うなぎ・卵・牛乳 など



・カロテンを多く含む食品  
小松菜・にんじん・春菊・かぼちゃ  
菜の花などの緑黄色野菜 など

○ビタミンC・・・ビタミンCには免疫力を高める働きもあります。

・ビタミンCを多く含む食品  
イチゴ・柿・キウイ・柑橘類・ブロッコリー・菜の花・ジャガイモ  
サツマイモ など



### 節分



節分は季節の移り変わりを表す雑節のひとつで、立春の前日です。節分を境に徐々に日が伸びて暖かくなり、春が訪れます。昔は季節の変わり目に邪気が生じると考えられていたため、それを追い払う意味で豆まきが行われています。(保育所では2日の給食に五目豆を提供します。)

**誤嚥防止のために、下記のことにご注意しましょう！**

○乾いた豆やナッツ類は、5歳頃までは、食べさせないでください。



○少し大きい子どもの場合も、誤嚥しないよう、食べることに集中させ、落ち着いてゆっくりとかみ砕いて食べさせるようにしてください。

○節分の豆まきをした後は、子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。