



# 2月の食育だよ!



福岡ゆうゆう保育園  
令和5年2月1日発行

2月4日は立春です。暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い季節は続きます。

根菜などの身体を温める食材やビタミンを多く含むきのこ類をたくさん摂り、風邪などの病気に負けない体作りを心がけましょう!



## 先月のおたのしみ給食の紹介

### 1月の献立

- ・干し貝柱の炊き込みご飯
- ・松風焼
- ・鰯の照り焼き
- ・紅白なます
- ・栗きんとん
- ・雑煮



3時のおやつは  
七草粥でした!



### 離乳初期食のメニュー

- ・10倍粥
- ・鯛と人参の出汁煮
- ・きつまいものペースト
- ・人参と大根のスープ



### 離乳後期食のメニュー

- ・五目炊き込みご飯
- ・鯛の煮物
- ・紅白なます
- ・きんとん
- ・雑煮



### 13日(金)鏡開き

みんなでも  
ぜんざいを食  
べたよ!



### かぜに強い体を作る 免疫力アップの食事

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り越えましょう。



2月のお楽しみ給食は3日(金)です。節分にちなんだ献立内容になっています🍡たのしみにしててくださいね〜♡