



カゼやインフルエンザが流行する季節です。手洗いうがいを心がけ、毎日しっかりと食事・睡眠をとり、運動することで抵抗力をつけていきましょう。また、寒い日には防寒具で衣服を調節し、温かい食事で体を温め、体調を崩さないように感染症を予防しましょう。

栄養満点！変身上手！「大豆」の話

2月3日は節分です。節分には豆まきをして、邪気を追い払う習慣があります。保育園では2月1日のおやつに福豆が出ます。また、節分以外の日にも豆や大豆製品をたくさん給食に取り入れています。

大豆はビタミンやたんぱく質がたくさん含まれていて、お肉に負けない栄養があるので、「畑の肉」と言われています。また、大豆は加工されているいろいろな食品や調味料にも変身できます！！



冬の健康を守る ビタミンA・C・E

毎日の食事で免疫力と抵抗力を高めてくれる食材を取り入れましょう！！

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスが体に入るのを防いでくれます。



ビタミンC

ウイルスの増殖を阻止するたんぱく質の生成を助けてくれます。



ビタミンE

白血球やリンパ球の働きを良くして、免疫力を高めてくれます。

