



節分が過ぎると、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。給食では、冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。病気への抵抗力をつけるためにも、毎日の食事をしっかりとりましょう。

### 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

### ビタミンを摂取して免疫力アップ!

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物のかきに多く含まれるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップさせましょう。

### ～子どもの生活習慣病～

乳幼児の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病まで発展する可能性があります。乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。

- ★おかずはバランス良く食べよう★
- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく資源。
  - 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
  - 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

### カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめです。

### ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、いも類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、こまつななど
- 亜鉛…卵、たけのこなど

