

栄 養 だ よ り 2 月

千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

暦の上では春ですが、まだ厳しい冷え込みが続いています。2月は一年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節になります。手洗い・うがいをしっかりし、バランスのよい食事を心がけて、規則正しい生活で風邪に負けない身体作りをしましょう。

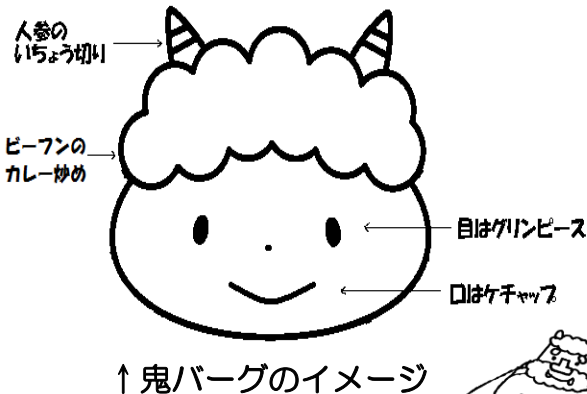


今年の節分は2月2日です！



2月2日が日曜日のため、園では3日の月曜日に節分メニューを提供します。毎年恒例の『鬼バーグ』は、ハンバーグに鬼の顔をひとつひとつ手作りするのですが、それぞれ違う顔をしています。どのような顔の鬼バーグができるのか、お楽しみに！

副菜には豆まきにちなんだ『大豆のサラダ』（※柔らかな水煮の大豆を使用しています）を提供します。もりもり食べてみんなで鬼退治をしましょう！



節分の定番行事である“豆まき”は、中国から伝わってきた古い文化である鬼追いの行事「追難（ついな）」が日本古来の考え方と合わさって生まれた文化とも考えられています。

今年の恵方は
西南西！



たんぱく質を摂りましょう



たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚、毛髪など人間の体を構成するために欠かせない栄養素です。不足すると、体力や免疫力の低下が起こりやすくなります。子どもの健康的な成長を支えるためにも意識して摂りましょう。

たんぱく質が多く含まれる食品には、肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などがあります。

たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されていますが、そのうち9種類は体内で作り出すことができないため、食事から摂取する必要があります。食材ごとに含まれているアミノ酸の種類は異なるため、複数の食材を組み合わせるとバランスよく食事をするのが大切です。



千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO2排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

