



食育のねらい

- 【乳児】 食への欲求を育む
- 【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和6年2月
富士わかば保育園



バランスよくなんでも食べて、元気に過ごそう!



2月は、一年の中でも気温が低く、乾燥していて体調を崩しやすい季節です。
風邪やインフルエンザなど感染症から体を守るために、毎日の食事で免疫力を高めていきましょう。
食生活は日々の積み重ねです。よく食べて、寝て、遊んで、笑う。
そのような毎日が子どもにとっても、大人にとっても自然と免疫力を高めていくことに繋がります。

食事で免疫力を高める!

【免疫力UPおすすめ食材】

- ◎ にんにく : 殺菌・抗ウイルス作用
- ◎ 納豆・ヨーグルト等発酵食品: 整腸作用
- ◎ 小松菜・ほうれん草 : ビタミンA C Eを多く含み
抗酸化作用が高い
- ◎ しょうが : 血行を良くして、身体を温める
- ◎ 大根 : 胃の消化を助ける
- ◎ バナナ : ポリフェノールが多く抗酸化作用が
高い

◇胃腸を丈夫にすることも風邪の予防に繋がります。
規則正しく、偏食のない生活を心掛けて、元気に
毎日を過ごしましょう!



2月26日の献立より

【小松菜サラダ】



【材料 幼児5人分】

【作り方】

～旬の小松菜をおいしく食べよう

小松菜	150g
ベーコン	25g
もやし	100g
しょうゆ	5g
マヨネーズ	17.5g
白ごま	2.5g

- ①小松菜は洗って、茹でて一口大に切っておく。
水気を絞っておくと良い。
- ②もやしは短く切って、茹でておく
(レンチンでも良い)
- ③ベーコンは、炒め冷ましておく
- ④①～③をボウルに入れ、しょうゆ・マヨネーズ・白ごまを入れ混ぜる
味を調整して、出来上がり♪



生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。集計結果はもうしばらくお待ちください。