



令和8年 1月

もろかわ認定こども園

新しい年を迎え、お正月は楽しく過ごしたことと思います。まだまだ寒い日が続く風邪をひきやすい時期です。天気のいい日には外でしっかり身体を動かし、バランスのとれた食事を食べ、規則正しい生活を心がけて、風邪に負けない身体づくりを意識しましょう。

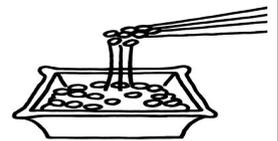
### 丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。毎日の食事には、免疫細胞をつくるもとになる、たんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選び、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れず、冬の時期は、ミカンを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

### 免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化。
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える。
- 小松菜、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。  
殺菌・デトックス作用。
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める。
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える。
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する。



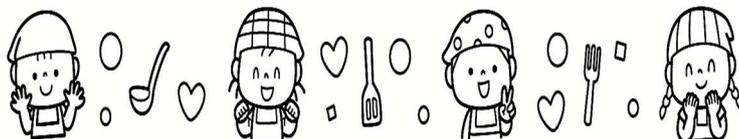
### ☆おすすめレシピ かぶとハムのサラダ☆

《材料：4人分》

- ・かぶ 1個
- ・ハム 4枚
- ・塩 適量
- ・マヨネーズ 大さじ3

《作り方》

- ①かぶの葉をさっと茹でて冷水にとり、水気を切ったら0.5cm幅に切る。
- ②かぶの皮をむき、薄めのいちょう切りにする。
- ③かぶの葉とかぶをポリ袋等に入れ、塩もみしてしばらく置く。
- ④ハムを細切りにしてボウルに入れる。
- ⑤③の水気を絞り、ボウルにあけてマヨネーズで和える。



### 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（今年は南南東）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食べ、1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

