

寒い冬、体の調子を整えましょう！

2026年がスタートして1か月が経ちました。2月4日は、「立春」といって、暦上では春になる日ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調管理の基本に立ち返り、風邪をひかない元気な体を作りましょう。

寒い冬の感染症に注意！



●注意すべき感染症とは…？

寒い冬に流行しやすい感染症は、「インフルエンザ」「ノロウイルス」です。ほかに、コロナウイルスやマイコプラズマ、百日咳などの感染症にも注意が必要です。

●ごはんやおやつを食べる前に心がけるとよいこと

- 「手洗い・うがい」など基本的な感染予防対策をしっかりとる。
- 予防には特に手洗いが効果的です。水は冷たいですが、食べる前には爪の間や指の間までしっかりと洗いましょう。
- 「部屋の換気」をする。
- 外の空気は寒いですが、ウイルスの感染が広がらないように、窓を開けて部屋の空気を入れ替えましょう。

●もしも体調が良くないときは…

せきや鼻水などの症状や、お腹が痛いなどの症状があるときなどは、先生に伝えて、給食当番を交代してもらいましょう。朝の健康観察をしっかりと行い、自分の体調をいつもより気にかけてみましょう。

風邪予防のために摂りたい

栄養素・食品

- たんぱく質（免疫物質の材料になる）
肉類、魚類、卵、豆類
- ビタミンA（鼻や口の粘膜を保護する）
にんじん、ほうれん草、小松菜、ニラなどの緑黄色野菜やレバー、うなぎなど
- ビタミンC（免疫力を高める）
キャベツ、大根、みかん、キウイなどの野菜や果物
- ビタミンE（免疫力の低下を防ぐ）
卵、アーモンド、かぼちゃ、抹茶など

さらに、しょうがやネギなど体を温める効果のある食材も風邪予防に効果的です。これらの栄養素を含む食材を積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

年中行事に
欠かせない

大豆と小豆のおはなし



2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。豆まきに使う豆は大豆が多いと思います。炒った豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

大豆は、お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つで、そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。



和菓子などに使われる小豆も、大豆同様に古くから重要な食べ物でした。昔の人は、小豆の赤い色が「太陽＝生命力」を象徴すると考え、魔除けの意味も込めて行事やお祝いのときにとりいれてきました。鏡開きのお汁粉やぜんざいをはじめ、小正月に小豆がゆ、お彼岸のぼたもち、七五三の赤飯、冬至のいとこ煮などです。



2月6日にミラノ・コルティナ冬季オリンピックが開幕します。

ミラノ・コルティナオリンピック・パラリンピックはイタリアのミラノ（都市）とコルティナ・ダンペッツォ（山岳リゾート地）の2都市が協同で大会を運営するのが特徴です。ミラノでは氷上競技、コルティナでは雪上競技が行われます。日本選手団には、頑張ってメダルを獲得してほしいですね。給食では、オリンピック開催地のイタリアにちなんで2月9日にイタリア献立を提供します。メニューは、ラビオリスープとミラノ風カツレツです。ラビオリは小麦粉で作った生地で、肉や野菜、チーズなどを包んだイタリアの伝統的なパスタ料理です。今回は一口大サイズのラビオリをスープに入れました。ミラノ風カツレツは本場とは少し違い牛肉ではなく鶏肉を使っています。ソースには隠し味を入れて給食用にアレンジしました。オリンピックも給食も楽しみですね。

