



2月号

認定こども園 八幡こぼと園 2026.2

寒さが一段と増ってきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。今月の給食だよりでは、風邪予防の食べ物と体調を崩した時の食事についてご紹介したいと思います。ぜひ、参考にしてみてください。

風邪予防に役立つ食べ物

1. ビタミンC (果物や野菜)・・・白血球の機能を強化し、免疫力を高めます。
2. ビタミンD (きのこ類や魚)・・・免疫細胞の活性化に関与し、感染症のリスクを低下させる効果があります。
3. 亜鉛 (肉類、魚介類、豆類)・・・免疫細胞の生成と機能維持に不可欠なミネラルです。
4. 乳酸菌 (ヨーグルトや発酵食品)・・・腸内細菌を整え、免疫力をサポートします。
5. ビタミンE (ナッツやアボカド)・・・抗酸化作用があり、免疫機能を改善します。ビタミンEは脂溶性ビタミンで、油で調理することで体内への吸収率が高まります。

鼻水・鼻づまりがひどい時

1. 鼻風邪の時は鼻粘膜の機能が弱まったり、過敏になったりしている状態なので、粘膜を保護する食べ物がよいです。ビタミンAは粘膜を強化する働きがあるので、積極的に摂りましょう。
2. 鼻づまりの改善には体を温めることも効果的です。



おすすめ食材

緑黄色野菜 (にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など)、レバー、チーズ、うなぎ
長ねぎ (硫化アリルが血行を促す)、しょうが (ショウガオールが体を温め、免疫力を高める)
玉ねぎ (ケルセチンが新陳代謝を促す)

園で人気のグラッコリーも鼻づまりに良いです！

【材料】	【作り方】
ブロッコリー 37g	① ブロッコリーとベーコンを炒める。
ベーコン 10g	② バター、牛乳、小麦粉でホワイトソースを作る。
バター 1.5g	③ ホワイトソースにブロッコリーとベーコンを混ぜ、
牛乳 30g	耐熱カップに入れチーズを散らす。
小麦粉 2g	④ オープンで焼き目がつくまで焼いたら完成。
ピザ用チーズ 5g	

緑黄色野菜と
チーズを使った、
野菜グラタンが
おすすめ！

嘔吐・下痢の時

1. 脱水症にならないよう、水分補給を心がけましょう。ただし、吐き気が強い場合はおさまるまで飲食は避けましょう。胃腸に負担をかけないように油脂分の多いもの、乳製品、香辛料、柑橘系のジュース、炭酸飲料などの刺激が強いものは避けましょう。

おすすめ食材

おかゆ（おもゆ）、煮込みうどん、野菜スープ、豆腐、白身魚



咳がひどい時

1. 喉の粘膜を刺激するような硬いもの（ごぼう、たけのこ など）、熱すぎるもの、辛いもの、塩辛いものは控え、口当たりや喉ごしのよいものを食べましょう。
2. 喉の粘膜を強化するビタミン A や、粘膜の補修を助けるビタミン C を含む食べ物がよいです。

おすすめ食材

茶碗蒸し、湯豆腐、ゼリー、ヨーグルト、ポタージュスープ、大根



発熱時

1. 熱が出ると汗をかいて体の水分が失われ、エネルギー、ビタミン B 群、C の消耗が激しくなります。そのためご飯やうどんなどでエネルギーを補給し、野菜や果物でビタミンやミネラルを補給しましょう。
2. 食欲がない時は無理に食べさせなくてもよいです。こまめに水分補給をし、脱水を防ぎましょう。
3. 食事ができるようになったら、おかゆなど胃腸への負担が少ないものから始めましょう。

おすすめ食材

雑炊、煮込みうどん、茶碗蒸し、豆腐、りんご（すりおろしや煮りんご）、ヨーグルト、白身魚、軟らかく煮た野菜

煮込みうどんはお肉・魚、野菜を入れれば 1 品で栄養バランスが整いやすいです。

オススメ具材：鶏もも肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、キャベツ、長ねぎ

【作り方】

- ① 鍋に出汁・醤油・みりん・酒を入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら、茹でうどんと具材を加えてふたをし、中火で 10 分くらい煮込めば完成。

茶碗蒸しは蒸し器がなくても電子レンジで作れます！

耐熱カップに具材を入れ、卵液を注いだら、ふんわりとラップをして電子レンジ（600W）で 2 分 10 秒加熱し、そのまま 1 分おいて蒸らせば完成です。

※様子を見てゆるい場合は 10 分ずつ加熱をしてください。