

2月

給食だより



大寒が過ぎ、節分のは後は立春です。徐々に日が延びて、春になる準備が始まります。この時期は季節の変わり目で不順な天候が続きますが、温かい食べ物でしっかり体力をつけて、感染症を予防しましょう！

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す。朝は、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。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかん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
- こまつな、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。

21日(金)…誕生会

- ☆メニュー☆
- ハートの鮭おにぎり
- ハンバーグ
- ブロッコリーのツナサラダ
- ミニトマト
- フライドポテト
- かきたまスープ
- ミニゼリー
- ☆おやつ☆
- 牛乳・いちごスペシャル

1月のメニューから「洋風白和え」を紹介します。

- ＜材料＞4人分
 豆腐…1丁 白菜(ほうれん草)…100g
 きゅうり…50g 人参…30g ハム…30g
 すりごま…適量
 ★マヨネーズ…40g ★砂糖…5g
 ★しょう油…2g ★みそ…10g
- ＜作り方＞

- ①豆腐は水切りをしておく。きゅうり、白菜、人参は千切りにし、塩をしてしばらく置き水気を切る。(ほうれん草を使う場合は湯がいてあく抜きをしてください)
 - ②ハムは食べやすい大きさに切る。
 - ③水切りした豆腐と★をフードプロセッサーやブレンダー等で滑らかになるまで混ぜ、全ての材料と合わせよく冷やして出来上がり♪
- 子ども達には人気の味でした！

月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
3月17日	肉じゃが きゅうりのレモン風味和え きゃべつ菜のみそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	ごはん 牛乳 チーズ
4月18日	おび天 ブロッコリー・トマト 小松菜のすまし汁	牛乳 バナナ クッキー	ごはん 牛乳 コーンフレーク
5月19日	タンドリーチキン ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳(ミルク) オレンジゼリー クラッカー	ごはん ヨーグルト
6月20日	魚の照り焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	お茶 ごまじゃごごはん	ごはん 牛乳 ビスケット
7月7日	プルコギ 中華スープ いちご	牛乳 鬼蒸しパン	ごはん 牛乳 ビスコ
8月22日	五目うどん きゅうりの漬け	牛乳 みかん せんべい	ごはん 牛乳 クッキー
10月10日	鶏肉のワイン煮 ちくわのサラダ ビーフンスープ	牛乳 りんご クッキー	ごはん 牛乳 せんべい
11月25日	魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の菜の花風和え 里芋のみそ汁	牛乳 卵サンド	ごはん 牛乳 卵ボーロ
12月26日	ポークジンジャー キャベツ・トマト もずくのすまし汁	お茶 フルーツヨーグルト(バナナ) おかき	ごはん 牛乳 ビスケット
1月13日	魚のカレームニエル ブロッコリーのチーズおかか和え ベーコンチャウダー	牛乳 オレンジ クッキー	ごはん ヨーグルト
1月28日	大豆の五目煮 甘酢白菜 もやしのみそ汁	牛乳 ポンデケーション	ごはん 牛乳 コーンフレーク
1月15日	キャベツとツナの Pasta ポパイスープ	牛乳 チーズ クラッカー	ごはん 牛乳 せんべい

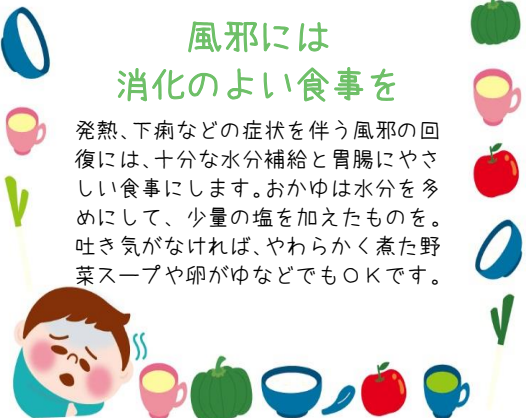
※ 献立は変更になることもあります。
 ※ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。



14日(金)は、お弁当の日になっています!!



1月誕生会



風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでOKです。

