



2月給食だより

輝保育園

立春を迎え、暦の上では春と言っても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活リズムを整え、睡眠を十分にとり体をしっかり休めるようにしましょう。



節分



節分とは豆まきをして鬼（災い、病気など人にとって良くない事）を追い払い、福を呼び込む為の行事です。

節分といえば豆まき、豆まきといえば「大豆」です。年の数だけ大豆を食べると1年間元気に過ごせると言われています。

大豆は栄養たっぷりの豆で、日本では昔から色々な食べ物に加工して美味しく食べられてきました。



丈夫な体を作る食べ物



朝食では、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、肉、魚、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。

野菜や果物からビタミン摂取を忘れずに。冬の時期は、1日1個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。



お豆は元気のもと



豆には体を元気にする栄養がたくさん含まれています。

- タンパク質 —— 体を温めます。
- レシチン —— 脳を活性化します。
- ビタミン B1 —— 糖をきれいにします。

他にもカルシウムや繊維質が豊富に含まれています



旬の野菜



- 白菜 —— 旬は11月頃から2月頃と言われています。主な栄養はビタミンCです。風邪予防や疲労回復に適した食材です。
- 小松菜 —— ほうれん草と似ていますが、カルシウムが非常に多いことが特徴です。カルシウムは歯や骨を強くします。貧血予防にも効果的です。
- れんこん —— 食物繊維が多く便秘やお腹の調子を整えてくれます。
- 大根 —— ビタミンCが豊富に含まれています。消化を助け、胃腸の働きを整えてくれます。

2月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

						01日 (金)	02日 (土)	
昼							魚の西京焼き 野菜のおかか和え 味噌汁 みかん	ビーフカレー バナナ
間							麦茶 おにぎり 儀助豆	牛乳 お菓子
		04日 (月)	05日 (火)	06日 (水)	07日 (木)	08日 (金)	09日 (土)	
昼	豚肉の生姜焼き もやしのだんご 味噌汁 バナナ	筑前煮 白菜の胡麻和え 味噌汁	ポークカレー ツナサラダ みかん	チーズオムレツ 小松菜サラダ コンソメスープ バナナ	鶏肉のおろし煮 スパゲティサラダ 味噌汁	チキンカレー バナナ		
間	スキム牛乳 ふかし芋	牛乳 お菓子 バナナ	スキム牛乳 ヨーグルト蒸しパン	スキム牛乳 オレンジゼリー お菓子	スキム牛乳 ツナサンド	牛乳 お菓子		
		11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	
昼							鶏肉のおろし煮 スパゲティサラダ 味噌汁	チキンカレー バナナ
間							スキム牛乳 きなこトースト	牛乳 お菓子
		18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	
昼	鯖の味噌煮 フロッコリーの胡麻和え けんちん汁	鶏のマールト焼き ごぼう炒り煮 味噌汁 りんご	チキンカレー ひじきサラダ バナナ	家常豆腐 中華風の酢の物 すまし汁 みかん	ハンバーグ もりもりサラダ ミネストローネ	ポークカレー バナナ		
間	牛乳 人参ケーキ	麦茶 お好み焼き	スキム牛乳 大学芋	スキム牛乳 ラスク	牛乳 ホットケーキ	牛乳 お菓子		
		25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)			
昼	魚のすり身のピカタ風 卵とわかめの酢の物 味噌汁 みかん	タンダリーチキン マセドアンサラダ わかめスープ	牛とじ丼 キャベツの胡麻和え 味噌汁 バナナ	厚揚げのそぼろ煮 チーズサラダ 中華スープ オレンジ				
間	牛乳 ピザトースト	麦茶 フルーツヨーグルト お菓子	スキム牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 さつま芋スティック				