

2月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	1 ごはん ・いり豆腐 ・ほうれん草のサラダ ・もやしのみそ汁 ・みかん	2 節分 ごはん ・大豆入りハンバーグ ・ポテトサラダ ・しめたま汁 ・キウイフルーツ	3 ごまごはん ・南瓜オムレツ ・ひじきの炒り煮 ・吉野汁 ・りんご	4 ごはん ・鮭のクリームソース ・三色ソテー ・白菜のみそ汁 ・グレープフルーツ	5 ごはん ・豚肉の柳川もどき ・ピーナツ和え ・豆麩のみそ汁 ・オレンジ	6 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・じゃが芋のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・お好み焼き ・牛乳	・ごまプリン ・せんべい	・人参ケーキ ・牛乳	・しょうゆだんご ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	8 卵ごはん ・エビグラタン ・春雨酢の物 ・わかめのみそ汁 ・スウィティー	9 ごはん ・ポテトの肉巻き ・ブロッコリーのお浸し ・五目みそ汁 ・オレンジ	10 ごはん ・豆腐とひじきのつくね ・切干サラダ ・キャベツのスープ ・キウイフルーツ	11 建国記念の日 	12 ごはん ・♡コロケ ・オーロラサラダ ・卵スープ ・みかん	13 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・杏仁豆腐 ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳		・クッキー ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	15 ごはん ・高野豆腐の卵とじ ・青菜としめじのお浸し ・キャベツのみそ汁 ・ミニトマト	16 ごはん ・すき焼き ・南瓜サラダ ・小松菜のみそ汁 ・キウイフルーツ	17 ごはん ・赤魚の煮付け ・ひじきのごま和え ・豚汁 ・みかん	18 しらすごはん ・鶏のみそ焼き ・青菜の煮浸し ・ラーメン入り かきたま汁 ・スウィーティー	19 ごはん ・ベーコンエッグ ・マカロニサラダ ・のっぺい汁 ・りんご	20 ごはん ・焼うどん ・青菜和え ・豆腐のみそ汁 ・バナナ
おやつ	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・ホットドック ・牛乳	・りんごケーキ ・牛乳	・ごまだれ団子 ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	22 しめじごはん ・ポパイオムレツ ・コーンサラダ ・ベーコンスープ ・グレープフルーツ	23 天皇誕生日 	24 ごはん ・鶏肉の甘辛煮 ・キャベツの信田煮 ・ふのりのみそ汁 ・みかん	25 お誕生会 ・カレーうどん ・エビフライ ・ブロッコリーごま酢和え ・バターポテト ・いちご	26 ごはん ・魚のフライ ・胡瓜と春雨の和え物 ・粉吹き芋 ・きのこのスープ ・グレープフルーツ	27 ごはん ・五目なっとう ・さつま芋甘煮 ・大根汁 ・りんご
おやつ	・チーズ入ホットケーキ ・牛乳		・二色だんご ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	

～身体を中から温めよう～

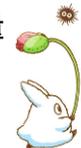
暦の上でもはもうじき春を迎えますが、寒さはもうしばらく続きますね。この時期は、外の寒さに体温を奪われてしまわないように、身体を“中から温めること”が大切です！そこで今回は、“身体を中から温める食材”をpickupしていきます♪

冬は空気の乾燥や寒さによるストレスのため風邪やウイルスに感染しやすい季節です。食べ物や生活習慣を変えることで、身体を中から温めて、寒さに負けない身体を作ることができます。

体を温める効果が期待できる食材をご紹介します！

今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー : 512kcal
たんぱく質 : 19.5g
脂 肪 : 17.7g



◆たんぱく質◆

たんぱく質は熱を生み出すもととなる「筋肉の材料」となります。代謝をよくし、身体をじっくりと温める働きがあります。



肉



魚



たまご



大豆製品

◆野菜・果物◆

漢方では、土の中で育つ根菜類や、冬が旬の食材が身体を温める機能があると考えられています。また、ネギなどの辛味や刺激のある食材は血液の流れをよくし、新陳代謝を促進します。



ごぼう



にんにく



生姜



人参



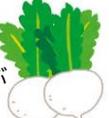
玉ねぎ



かぼちゃ



ねぎ



かぶ



りんご



大根

◆調味料・その他◆

発酵食品に含まれる酵素には代謝を促す効果が期待できます。その他、油脂類は少ない量でもたくさんのエネルギーを作り、身体を動かす燃料となります。



みそ



キムチ



納豆



バター



マヨネーズ



油

その他にも・・・

温かいスープや煮込み料理、揚げ物など、調理法を工夫することも良いでしょう。様々な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない身体を作りましょう！



もちろん、適度な運動や十分な睡眠をとるなど規則正しく過ごすことが大切。また、外から帰ったあとや食事の前にはしっかりと手洗い・うがいをしましょう。

