

2 給食だよ

社会福祉法人・智雲山福祉会 こがね保育園 令和3年1月29日発行

2月は寒さが一段と厳しい季節です。この時期の冬野菜は、甘みがぐっと増しておいしくなります。日々何気なく食べているかつお節や昆布のだしを上手に使う、野菜をたくさん使った給食を作りたいと思います。また、この時期の食材には体を温めて免疫力を高めてくれる効果があります。無駄なく調理してみんなの健康を守っていききたいと思います。



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しょう。

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、免疫細胞をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）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、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。

免疫力を高めるおすすめの食材

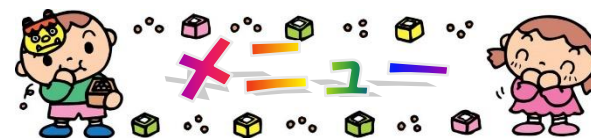
- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・テトックス作用
- しょうが…殺菌作用、血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加、カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する

今月の目標

- * 食を通じてマナーを身につける
- * 食べ物を大事にする

節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でお子様と恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



日	曜	献立	AM おやつ	PM おやつ	
1	月	クリームシチュー・甘酢キャベツ	ウエハース・牛乳	小豆カステラ・スキム	
2	火	鯖の味噌煮・切り干し大根の煮物	枝豆・牛乳	恵方巻(クッキング)	
3	水	チーズ卵焼き・フロッコリーサラダ	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳	
4	木	千キンカツ・カラフルソテー	せんべい・牛乳	いきなり団子・お茶	
5	金	牛肉と里芋の煮物・野菜和え	チーズ・牛乳	チョコバー・スキム	
6	土	ラーメン・ちくわ天	クッキー・牛乳	おにぎり・お茶	
7	日	お祝いメニュー			
8	月	呉汁・焼きシシャモ	コンフレーク・牛乳	ポパイクッキー・スキム	
9	火	包み揚げ・わかめサラダ	ウエハース・牛乳	お好み焼き・お茶	
10	水	大豆の五目煮・ごま和え	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳	
11	木	建国記念日	お祝いメニュー		
12	金	魚の南蛮漬け・マセドアンサラダ	チーズ・牛乳	白玉ぜんざい・お茶	
13	土	中華丼・果物	せんべい・牛乳	おにぎり・お茶	
14	日	お祝いメニュー			
15	月	ハヤシライス・白菜サラダ	クッキー・牛乳	チーズケーキ・スキム	
16	火	魚のムニエル・野菜のおひたし	コンフレーク・牛乳	味噌だご・お茶	
17	水	千草焼き・きんぴらごぼう	ヨーグルト・お茶	パン・牛乳	
18	木	筑前煮・田作り	ウエハース・牛乳	クッキー・スキム	
19	金	豆腐入り和風ハンバーグ・ゆかり和え	チーズ・牛乳	みたらし団子・お茶	
20	土	焼きそば・わかめスープ	せんべい・牛乳	おにぎり・お茶	
21	日	お祝いメニュー			
22	月	豚汁・白菜の胡麻和え	バナナ・牛乳	パンケーキ・スキム	
23	火	天皇誕生日	お祝いメニュー		
24	水	豚肉とじゃが芋の煮物・モヤシと胡瓜の酢の物	チーズ・お茶	パン・牛乳	
25	木	誕生会メニュー	コンフレーク・牛乳	ヨーグルト・お茶	
26	金	お別れ遠足(おかず入り弁当)	いりこ・牛乳	お菓子・お茶	
27	土	きのこスパゲッティ・フルーツ	せんべい・牛乳	おにぎり・お茶	
28	日	お祝いメニュー			

* AM おやつは桃・たんぼぼ組のみです。 * 毎日、汁物・果物が付きます。
* 都合によりメニューの変更もあります。

