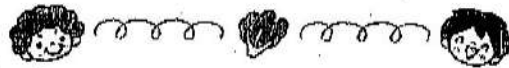


日付	献立名	材料名	みやつ	
			午前	午後
1水	魚の甘酢がけ <small>ひじき煮</small> 3品の清汁	自身魚 人参 いたけ ひじき 糸こんにゃく	牛乳 ビスケット	牛乳 ヲエハース
2木	ナポリタン <small>ブロッコリーサラダ</small> マヨネーズ	ベーコン トリニチ ビーコン 玉ねぎ じゃがいも	牛乳 クラッカー	牛乳 ニヤキ
3金	チキン南蛮 <small>ピーナツ和え</small> 白菜大根のスープ	モモ身 ほうれん草 白菜 大根 ピーナツ	牛乳 センベい	牛乳 センベい
4土	栄養団子汁 <small>切干大根煮</small> 系肉豆	かしの スキムミルク ニぼう 切干大根	牛乳 ヲエハース	牛乳 フッキー
6月	カレー <small>ツナとキャベツのサラダ</small> ゆで卵	牛 ツナ キャベツ 卵 豆腐 コーン じゃがいも	牛乳 パナナ	牛乳 あげパン
7火	厚揚げの合め煮 <small>甘酢和え</small> さつまいもの揚げ	牛 ちくわ 人参 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも	牛乳 おかき	牛乳 マフィン
8水	鯖のみぞれ煮 <small>野菜の汁</small> 和え	魚青 大根 キャベツ じゃがいも 胡瓜 わかめ	牛乳 クッキー	牛乳 豆
9木	牛肉入りオムレツ <small>和風</small> マカロニ	牛 レバー 卵 じゃがいも クリームチーズ	牛乳 がりんとう	牛乳 フライドポテト
10金	変わり大葉 <small>マヨネーズ</small> 和え	ソーセージ 人参 生薑 さつまいも 大豆	牛乳 アニマルビスケット	牛乳 かわらけ
12月	豚汁 <small>うの花</small> 和え	豚かまぼこ 白菜 じゃがいも とうもろこし おから	牛乳 パナナ	牛乳 ラスツ
14火	うま煮 <small>じゃがいも</small> 和え	かしの 天ぷら ニぼう じゃがいも こんにゃく	牛乳 ミルクせんべい	牛乳 お好み焼き
15水	魚のフライ <small>じゃがいも</small> の汁	魚 じゃがいも 人参 じゃがいも わかめ	牛乳 クッキー	牛乳 ヲエハース
16木	とり肉のマスタード焼き <small>マカロニ</small> ポテト	モモ身 チーズ 玉ねぎ じゃがいも マカロニ	牛乳 クラッカー	牛乳 フルーツヨーグルト
17金	おたんじょう日 <small>赤飯</small> とんかつ	豚ロース ハム 人参 えのき ねぎ	牛乳 ビスケット	牛乳 ケーキ
18土	カレーうどん <small>ちくわ</small> の揚げ	豚 ちくわ 玉ねぎ 中華ネギ うどん	牛乳 がりんとう	牛乳 フッキー
20月	クリームシチュー <small>じゃがいも</small> 煮	かしの 卵 ブロッコリー じゃがいも じゃがいも	牛乳 パナナ	牛乳 ジャムサンド
21火	南瓜のクリーム煮 <small>じゃがいも</small> の汁	トリニチ ハム 南瓜 わかめ 春雨 じゃがいも	牛乳 すずき	牛乳 センベい
22水	魚の和え <small>マヨネーズ</small> 揚げ	魚 かにが子 生薑 ねぎ チーズ じゃがいも	牛乳 フッキー	牛乳 チーズおまき
24金	蓮根入りハンバーグ <small>大根のみそ汁</small> 大根	合びき 人参 こんにゃく じゃがいも じゃがいも	牛乳 センべい	牛乳 クッキー
25土	和風ちくわ <small>じゃがいも</small> の揚げ	豚 さくらんぼ じゃがいも じゃがいも	牛乳 ビスケット	牛乳 センべい
27月	ハヤシシチュー <small>ロールスロー</small> ワインナー	牛 ワインナー 人参 玉ねぎ じゃがいも	牛乳 パナナ	牛乳 クラッカー
28火	五目煮 <small>ツナ</small> の揚げ	かしの いんげん レモン わかめ 大豆	牛乳 クラッカー	牛乳 シリアルフッキー

2月は1年のなかでも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気の抵抗力をつけるため、毎日の食事をしっかりとるよう促し、免疫細胞の働きを活性化させるビタミンAを多く含む野菜や、体を温めて免疫力を高める食療法など、健康維持に役立つ情報をふんだんに盛り込みましょう。

# 食育だより



## 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発酵食品を食むメニューで腸を鍛えましょう。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摂りましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れず、冬は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。

### 毎日の食料

だいこん、しゅんぎく、かぶ、ブロッコリー、こまつな、わかめ、たら、しらうお、わかさぎ、いちご、りんご、みかん

※冬は野菜の甘みが増し、栄養満点。魚介も脂がのっておいしい季節です。

### 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、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく茹でた野菜スープや粥がゆなどでもOKです。

### 風邪がつかない食生活

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんごんはお通じをよくし、調味料やスープなどにすると、体も温まります。

