



# 給食だより

## 第二王子町保育園

月	火	水	木	金	土
★	1 煮魚 ひじきとチーズの和え物 人参の甘煮	2 とり天 大根のナムル 果物	3 鬼ごはん 金棒バーグ スパゲティーサラダ 果物	4 カニカマ入り卵焼き 大豆入り煮昆布 果物	5 ちゃんぽん 果物
	黒糖まんじゅう	鮭わかめおにぎり	鬼クッキー	牛乳もち	大豆とかえりの甘煮
7 鶏肉のマーメイド焼き レンコンとじゃこのカミカミサラダ ブロッコリー	8 コーン入り豆乳スープ 切昆布の当座煮 果物	9 ぎせい豆腐 白菜のおかか和え ししゃも	10 魚の野菜あんかけ ひじきとハムの中華サラダ 果物	11 建国記念の日	12 ビビンバ わかめスープ 果物
みたらし団子	バナナケーキ	フルーツヨーグルト	オレンジトースト		チョコチップクッキー
14 レバーの旨味炒め 白菜の塩昆布和え 果物	15 親子焼き ごぼうサラダ 果物	16 魚のネギ味噌焼き 野菜の納豆和え 南瓜の甘煮	17 ハヤシライス キャベツのゆかり和え 果物	18 お弁当日	19 ホットドッグ コーンスープ 果物
お豆腐ブラウニー	三角チーズパン	焼き大福	きな粉スコーン	苺マーブルケーキ	ココアサブレ
21 豆腐のふわふわ揚げ 青菜のごま和え 果物	22 鮭の北海焼き ひじきの炒め煮 果物	23 天皇誕生日	24 お誕生日会	25 白菜と肉団子のスープ レンコンと糸コンの金平 果物	26 鶏めし みそ汁 果物
オレンジゼリー	しらすおにぎり			マーラーカオ	もちもちコーパン
28 中華風卵焼き 鉄分サラダ 果物	★	★	★	★	★
ブラマンジェ					

献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春です。節分には季節を分けるという意味があり、変わり目には体調を崩しやすくなります。寒い時期に旬を迎える冬野菜は身体を温める働きがあります。普段の食事にも取り入れていき寒さに負けない体づくりを目指していきましょう。



### 丈夫な体を作る 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、大豆食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。

### 節分の行事食

恵方巻きは、江戸時代から明治時代にかけての大阪の花街で節分をお祝いしたり、商売繁盛を祈ったりしたのに始まったとされています。名前も恵方巻きという名前ではなく、「丸かぶり寿司」や「太巻き寿司」と呼ばれることが多かったようです。どちらも七福にちなんで、7つの具を入れて巻くので、7つの具を入れるのが基本となったようです。

それではどうして恵方巻きは一本丸かじりで食べるのでしょうか？それは、一本丸ごと食べる事で幸福や、商売繁盛の運を一気にいただく、ということの意味している事が大きいようです。途中で止める事で運を逃すことなく、一気に恵方巻きを一本まるごと食べる事で1年の幸運を手に入れてください！



### 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
- 小松菜、ほうれん草・・・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



### ～旬の食材～

#### 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンが豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



## お知らせ

2月3日 節分  
2月18日 お弁当日  
2月24日 お誕生日会

### 食育活動 2月14日 めろん組

2月の食育はバレンタインの日♡♡お豆腐を使ったブラウニーを作ります!(^^)!

エプロンと三角巾、マスクの準備をお願いします。

