

# 2月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	<p>～身体を中から温めよう～</p> <p>暦の上でも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。この時季は、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♪</p> <p>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。</p>					1 祖父母参観日
おやつ	<p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 427kcal たんぱく質 : 17.5g 脂肪 : 19.3g</p>					
以上児 副食	3 大豆入りハンバーグ 人参グラッセ マッシュポテト はんぺんスープ キウイフルーツ	4 菜ごもり卵 ヤーコンサラダ せんべい汁 みかん	5 マーボー豆腐 ごまもやし 小松菜のみそ汁 りんご	6 魚の照り焼き ひじきの炒り煮 さつま汁 スイーティー	7 筑前煮 白和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	8 手作り弁当の日 牛乳
おやつ	ごまプリン せんべい	ピザポテト 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	小倉白玉 牛乳	パインナップルケーキ 牛乳	
以上児 副食	10 人参シチュー ウィンナーソテー アスパラサラダ バナナ	11 建国記念の日 	12 親子煮 ひじきのごま和え 南瓜のみそ汁 キウイフルーツ	13 豆腐とホタテの炒め物 大徳寺和え もやしのみそ汁 りんご	14 ♥コロッケ りんごサラダ きのこのスープ ミニトマト	15 じゃが芋そぼろ煮 三色ソテー 牛乳 バナナ
おやつ	ごまポッキー 牛乳		芋かりんとう 牛乳	ゼリームース せんべい	ココアケーキ 牛乳	
以上児 副食	17 ささみピカタ シーフードサラダ 五目ラーメン りんご	18 魚のホイル焼き 大豆サラダ 春雨スープ いよかん	19 春巻き もやしの中華和え キャベツのスープ みかん	20 お誕生会 エビピラフ 鶏からあげ ブロックリーごま酢和え 若布コーンスープ いちご	21 味噌おでん 青菜和え つくね汁 オレンジ	22 鶏肉のソテー コーンサラダ 牛乳 りんご
おやつ	ヨーグルトパン 牛乳	ひじきせんべい 牛乳	レアチーズ せんべい	シュークリーム 牛乳	フルーツサンド 牛乳	
以上児 副食	24 天皇誕生日 	25 ポテトオムレツ 七福ナムル ささみスープ いよかん	26 豚肉と野菜の炒め物 若布の酢の物 白菜のみそ汁 キウイフルーツ	27 変わり納豆 さつま芋オレンジ煮 しめたま汁 バナナ	28 ポークソテー マカロニツナサラダ ベーコンスープ オレンジ	29 焼きビーフン 青菜のごま和え 牛乳 ミニトマト
おやつ		ごまおこし 牛乳	ドーナツ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	二色だんご 牛乳	

## 身体を温める効果が期待できる食材をご紹介します！

◆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。

◆野菜・果物◆

漢方では、土の中で育つ根菜類や、冬が旬の食材は身体を温める機能があると考えられています。また、ねぎ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。

◆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。

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。

