

2月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 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 : 549kcal たんぱく質 : 19.4g 脂 肪 : 19.4g</p>					
未満児 主 食 副 食	3 ごはん ・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 ごはん ・巣ごもり卵 ・ヤーコンサラダ ・せんべい汁 ・みかん	5 ごはん ・マーボー豆腐 ・ごまもやし ・小松菜のみそ汁 ・りんご	6 ごはん ・魚の照り焼き ・ひじきの炒り煮 ・さつま汁 ・スイーティー	7 ごはん ・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	・パインアップルケーキ ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	10 バターロール ・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 ごはん ・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 ごはん ・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 ごまごはん ・♥コロケ ・りんごサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	15 ごはん ・じゃが芋そぼろ煮 ・三色ソテー ・凍り豆腐のみそ汁 ・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	
未満児 主 食 副 食	17 ごはん ・ささみピカタ ・シーフードサラダ ・五目ラーメン ・りんご	18 ごはん ・魚のホイル焼き ・大豆サラダ ・春雨スープ ・いよかん	19 ごはん ・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 ごはん ・味噌おでん ・青菜和え ・つくね汁 ・オレンジ	22 ごはん ・鶏肉のソテー ・コーンサラダ ・キャベツのみそ汁 ・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	
未満児 主 食 副 食	24 天皇誕生日 	25 ごはん ・ポテトオムレツ ・七福ナムル ・ささみスープ ・いよかん	26 ごはん ・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 ごはん ・変わり納豆 ・さつま芋オレンジ煮 ・しめたま汁 ・バナナ	28 ごはん ・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 ごはん ・焼きビーフン ・青菜のごま和え ・豆腐のみそ汁 ・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。

