

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>暦の上では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！</p> <p>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	2	3
おやつ				<ul style="list-style-type: none"> 小魚と大豆のからめ煮 南瓜いとこ煮 かにぼっとう バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆入りハンバーグ マッシュポテト 青菜のソテー わかめスープ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ハムピカタ わかめマヨネーズサラダ しめじのみそ汁 ミニトマト
以上児 副食	5	6	7	8	9	10
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> クラフティー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> パンナコッタ せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> 白玉団子黒蜜かけ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつま芋入りおもち 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ジョア せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> 手作り弁当の日 幼児牛乳
以上児 副食	12	13	14	15	16	17
おやつ	<p>振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> 大学芋 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ココアケーキ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツロール 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> じゃこトースト 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 変り納豆 さつま芋甘煮 青菜のみそ汁 キウイフルーツ
以上児 副食	19	20	21	22	23	24
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 甘食 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> カルピスゼリー せんべい 	<ul style="list-style-type: none"> お好み焼き 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> さつま素揚げ 牛乳 		
以上児 副食	26	27	28	29	<div style="background-color: #4b618c; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー : 399kcal</p> <p>たんぱく質 : 18.5g</p> <p>脂 肪 : 18.8g</p> </div>	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ごまポッキー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 小倉白玉 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉揚げパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳ババロア せんべい 		

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、冬が旬の食材が身体を温める機能があると考えられています。また、ネギ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。



第1弾 のついたメニューは子ども達からのリクエストメニューです。また食べたい！