

青い鳥保育園
令和6年2月

新年が明けてあつという間に1ヶ月が過ぎました。

2月は暦の上では春ですが、1年の中で寒さが最も厳しい月でもあり、

空気が乾燥し、感染症が流行する時期でもあります。

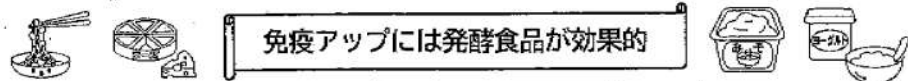
手洗いうがいをしっかり行うとともに、普段からいろいろな食べ物をバランスよく食べ、抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体をつくりましょう。

今年度もあと2ヶ月になりました。土を上手に持つようになり、

嫌いな食べものを食べれるようになったりなど、年度始めには出来な

かったことも次々出来るようになり、進級する準備も整ってきている

ようです。



免疫アップには発酵食品が効果的

免疫細胞の60〜70%は腸内で活動している。腸に生息している「善玉菌」は、免疫細胞を活性化させる働きがあります。

★善玉菌を増やしてくれるのは・・・

〔納豆やぬか漬物、みそやしょうゆ、ヨーグルトなどの発酵食品が効果的。また食物繊維が含まれるきのこや海藻、根菜類も効果あり。〕

★冷たい物は避けて温かい食事をとりましょう

〔冷たい食事は体を冷やし腸内の免疫細胞の働きを鈍くさせる。温かい食事をとると、胃腸が温まり、体の働きが活性化する。〕

★和食は免疫力アップに優れた食事です

〔カロリーも栄養バランスも良く、発酵食品が多い和食は、免疫細胞を高めるのにも効果的。〕



恵方ロール



●材料

- 食パン(サンドイッチ用)・・・3枚
- 焼きのり・・・3枚
- キュウリ・・・1/2本
- スライスチーズ・・・3枚
- ロースハム・・・3枚

★作り方★

- ①食パンにマーガリンを塗る。
- ②スライスチーズが包んであったセロハンの上に食パンの大きさに切った焼きのり、食パン、スライスチーズ、薄切りにしたキュウリ、ハムの順にのせ、のり巻き要領で巻く。

★調理ポイント★

スライスチーズが包んであるセロハンを“まきす”代わりに使うことで、パンを簡単に巻くことができ、乾燥も防げます。

からだか喜び正しい食べ方



① 良い姿勢で食べましょう

(背筋をまっすぐに伸ばして食事をすると、おなかが圧迫) じわじわするので、食べ物の消化が良くなる。

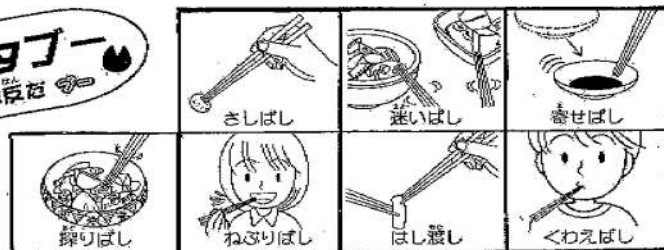
② 主食とおかずは交互に食べましょう

(交互に食べることで、主食とおかずを同時に食べ終わることができ、栄養素をバランスよくとることができる。)

③ よく噛んで食べましょう

(消化吸収が良くなる、あごの筋肉が発達して歯並びが良くなる、脳の働きが良くなる、食べ過ぎを防ぎ肥満防止になるなど、からだに嬉しい様々な働きがある。)

はしづかいのタワー
ごはんづかいはマナー違反



令和6年2月 給食献立表

寒さに負けず元気に過ごしましょう

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。

2月には節分があります、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べ



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	木	ご飯 煮魚 ひじきの和風サラダ みそ汁	牛乳 ごまクッキー	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 バター ビスケット	赤魚 鶏肉 ひじき 油揚げ いりこ みそ 牛乳 きな粉 卵	しょうが 人参 きゅうり わぎ	お茶 ビスケット	534	25.3	15.1
2	金	ご飯 味噌おでん おかか和え 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 さといも 砂糖 コーン 小麦粉 バター かりんとう	鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ コーン みそ かつお節 牛乳	だいこん 人参 キャベツ もやし みかん	お茶 かりんとう	593	24.8	19.0
3	土	きつねうどん 五目豆	牛乳 果物 パウムクーヘン	うどん 砂糖 パウムクーヘン ポーロ	油揚げ 牛肉 いりこ 大豆 こんぶ 高野豆腐 牛乳	人参 ねぎ ごぼう パナナ	お茶 ポーロ	562	22.7	14.9
5	月	ご飯 冬野菜のカレー はりはり漬け 果物	お茶 ごろし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 うどん	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ きな粉 チーズ	玉葱 人参 しめじ にんにく りんご 切干大根 ブロッコリー カリフラワー ネーブル	お茶 チーズ	518	17.2	11.5
6	火	ご飯 魚のコーンクリーム焼き れんこんのきんぴら 豆乳汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 コーン マヨネーズ 油 砂糖 ごま パン ジャム クラッカー	ホキ チーズ みそ 豆乳 豆腐 いりこ 牛乳	玉葱 れんこん 人参 いんげん 干し椎茸 ごまつな	お茶 クラッカー	596	26.6	18.7
7	水	ご飯 すき焼き かきたま汁 果物	牛乳 じゃこおやき	米 麦 しらたき 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 せんべい	牛肉 豆腐 卵 かつお節 牛乳 しらす干し スキムミルク	はくさい ねぎ 人参 生しいたけ ほうれんそう みかん キャベツ	お茶 せんべい	561	25.9	18.0
8	木	ご飯 厚揚げの中華煮 春雨スープ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 砂糖 油 ごま油 春雨 小麦粉 黒砂糖 ポーロ	厚揚げ 豚肉 ベーコン いりこ 牛乳	人参 玉葱 いんげん たけのこ キャベツ 干し椎茸 ネーブル レーズン	お茶 ポーロ	574	21.8	16.2
9	金	ご飯 魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 小松菜とバナナのパウンド	米 麦 でんぶん 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ビスケット	あじ ひじき 油揚げ 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳	しょうが 人参 はくさい チンゲン菜 ごまつな パナナ レーズン	お茶 ビスケット	566	25.1	17.3
10	土	スパゲティミートソース 野菜スープ	牛乳 果物 丸ポーロ	スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも 丸ポーロ かりんとう	牛肉 豚肉 チーズ こんぶ かつお節 牛乳	人参 玉葱 ピーマン ネーブル	お茶 かりんとう	533	20.8	14.3
13	火	ご飯 豚肉の生姜焼き せん切りキャベツ さつま汁 果物	お茶 芋せんざい	米 麦 油 さつまいも 砂糖 せんべい	豚肉 鶏肉 油揚げ みそ いりこ あずき	玉葱 しょうが キャベツ ごぼう 人参 だいこん わぎ みかん	お茶 せんべい	539	21.0	14.1
14	水	ご飯 魚のみそ煮 磯和え 村雲汁	牛乳 バナナココア蒸しパン	米 麦 砂糖 ごま でんぶん 小麦粉 ポーロ	さわら みそ かまぼこ のり 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 スキムミルク	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ 人参 パナナ	お茶 ポーロ	583	30.1	16.0
15	木	ご飯 豆乳シチュー 鉄分たっぷりサラダ 果物	牛乳 ラスク	パン じゃがいも コーン 小麦粉 油 砂糖 米 麦 バター クラッカー	鶏肉 豆乳 チーズ ひじき ハム 牛乳	玉葱 人参 グリンピース ほうれんそう ネーブル	お茶 クラッカー	506	19.3	19.4
16	金	ご飯 カレー麻婆 拌三条 果物	牛乳 チーズ焼き	米 麦 コーン 油 でんぶん 春雨 三温糖 ごま油 じゃがいも ビスケット	高野豆腐 牛肉 豚肉 ハム 卵 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 ピーマン 人参 にんにく きゅうり みかん パセリ	お茶 ビスケット	590	24.9	24.1
17	土	みそ煮こみうどん ごまマヨネーズ和え	牛乳 パナナ パウムクーヘン	うどん さといも ごま マヨネーズ パウムクーヘン	豚肉 油揚げ わかめ みそ いりこ 竹輪 チーズ 牛乳	人参 ごぼう はくさい キャベツ パナナ	お茶 チーズ	596	23.2	16.9
19	月	ご飯 厚焼き卵 あっさり納豆 五目汁 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 油 砂糖 さつまいも パン かりんとう いちごジャム	卵 スキムミルク ツナ 納豆 油揚げ いりこ みそ 牛乳	ねぎ もやし 人参 しそ だいこん みかん	お茶 かりんとう	615	25.2	20.4
20	火	ご飯 はんぺんフライ ポテトサラダ 豆乳スープ 果物	牛乳 りんごケーキ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも コーン 砂糖 マヨネーズ でんぶん ポーロ	はんぺん 卵 ベーコン かつお節 豆乳 牛乳	きゅうり 人参 玉葱 しめじ はくさい はっさくりんご	お茶 ポーロ	688	20.8	26.6
21	水	ご飯 ハヤシシチュー 大根サラダ 果物	牛乳 のりじゃこトースト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 パン クラッカー	牛肉 わかめ ハム 牛乳 のり しらす干し チーズ	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト缶 だいこん きゅうり ネーブル	お茶 クラッカー	665	24.1	22.2
22	木	牛じゃこライス 豆腐ハンバーグ 温野菜サラダ コーンスープ	牛乳 フルーツサンド	米 油 砂糖 でんぶん コーン パン せんべい	牛肉 しらす干し 豆腐 鶏肉 ひじき 卵 ベーコン 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 カリフラワー ブロッコリー パセリ もも缶 パイン缶	お茶 せんべい	706	27.7	27.1
24	土	野菜ラーメン 煮豆	牛乳 果物 クラッカー	中華めん ごま油 砂糖 クラッカー	豚肉 みそ 牛乳 うずら豆 チーズ スキムミルク	人参 はくさい もやし 玉葱 ネーブル	お茶 チーズ	416	16.1	8.6
26	月	ご飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター ビスケット	牛肉 竹輪 油揚げ みそ わかめ いりこ 米 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり ブロッコリー だいこん パナナ	お茶 ビスケット	596	22.8	17.2
27	火	ご飯 野菜炒め 切干大根の煮物 わかめスープ 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 油 砂糖 パン かりんとう	豚肉 チーズ 油揚げ わかめ かまぼこ いりこ 牛乳 ベーコン	キャベツ もやし 人参 玉葱 切干大根 チンゲン菜 ピーマン えのきたけ みかん	お茶 かりんとう	655	26.6	20.2
28	水	ご飯 魚のコーンフレーク焼き 茹でブロッコリー 卵スープ 果物	牛乳 岩石揚げ	米 麦 マヨネーズ 小麦粉 コーンフレーク パン粉 でんぶん さつまいも 砂糖 油 ポーロ	メルルーサ チーズ 卵 かつお節 こんぶ 牛乳 大豆 ひじき	ブロッコリー 玉葱 人参 ほうれんそう パナナ	お茶 ポーロ	578	26.0	19.4
29	木	ご飯 豚肉のカレーいため はんぺん汁 果物	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 クラッカー	豚肉 はんぺん こんぶ かつお節 牛乳 みそ 卵	玉葱 青ピーマン 人参 しめじ ごまつな ネーブル	お茶 クラッカー	527	20.3	11.8

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。