

# 2月のメニュー

認定こども園 希望の友保育園

月	火	水	木	金	土
2 ごはん ふのりと長ねぎのみそ汁 ほっけの煮つけ 豆腐チャンプルー	3 大豆キーマカレー 野菜サラダ 豆乳きな粉プリン	4 おにぎり 豚汁 ミートボール りんごのコンポート	5 ごはん 大根とわかめのみそ汁 肉じゃが 納豆	6 にゅうめん かき揚げ みかんゼリー	7 豆腐そぼろ丼 玉ねぎとさつまいものみそ汁 大根サラダ
9 ごはん ワタンスープ 白身魚フライ ほうれん草のり和え	10 クリームシチュー 野菜サラダ パインゼリー	11 建国記念日	12 ごはん コーンスープ タンドリーチキン カリフラワーおかか和え	13 みそラーメン えびしゅうまい フルーツ杏仁	14 牛丼 キャベツとほうれん草のみそ汁 フルーチェ風デザート
16 ビビンバ丼 わかめスープ さつま芋とりんごの ヨーグルトサラダ	17 ポークカレー マカロニサラダ 元氣ヨーグルト	18 ごはん 白菜とわかめのみそ汁 おでん 納豆	19 ごはん にんじんと油揚げのみそ汁 さばの照り焼き ひじきとレンコンのサラダ	20 ミートソーススパゲティ 野菜スープ ぶどうゼリー	21 マーボー丼 たまごスープ 春雨サラダ
23 天皇誕生日	24 ごはん 豆腐となめこのみそ汁 鶏のから揚げ にんじんサラダ	25 ハヤシライス ポテトサラダ ジョア	26 そぼろ丼 つみれ汁 ブロッコリーごま和え	27 カレーうどん 菜の花ツナ和え ヨーグルトゼリー	28 親子丼 じゃがいもと小松菜のみそ汁 フルーツ缶

材料の都合により献立を変更する場合があります。

## 『かむ』ってすごい！①

食事はよくかんで食べることが大切です。  
よくかんで食べると良いことがたくさん！

- ◆よくかむと…
- 🍎 食べ物がおいしい！  
舌が刺激され、食べ物の味を感じやすくなります。
- 💪 からだが元気になる！  
食べ物が細くなることで栄養分が消化吸収されやすくなります。
- 👄 口の中がきれいに！  
よくかむと唾液が分泌が増え、細菌やウイルスから守ってくれます。  
予防にも！
- 🌟 集中力アップ！  
かむことで血流が増加し、脳への刺激に。

良いことはまだまだたくさん！続きは3月の献立表でご紹介します。

## 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。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。

## 節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。

## 丈夫な体をつくる食べ物

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、味噌汁や納豆などの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、大豆製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。冬の時期は、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。