



発行日 令和4年 2月 4日 下田部保育園

2月4日は「立春」です。暦の上では「春」ですが、これからが1番寒い時期となり、春の訪れを感じる事が出来るのは、もう少し先になりそうですね。暖かくて過ごしやすい春が待ち遠しいです。

まだまだ寒さが続くということで、この先も体調管理等に気をつけていかなければなりません。元気に「春」を迎えるためにも、外から帰ったあとは、うがい・手洗いを忘れずに行いましょう！習慣化することで、ウイルスやバイ菌の侵入を未然に防ぐことができますね。

## ☆風邪に負けない体作り☆

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとってそのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、より風邪に負けない体作りを意識した食事を摂りましょう。ビタミンA・C・Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なタンパク質を含む卵・魚・肉・大豆製品を組み合わせることで体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることも風邪の予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心掛けて、元気に冬を乗り切りましょう。

## ☆腸内環境を整えよう☆

### 《食物繊維》

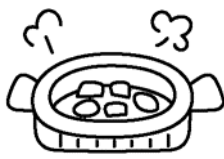
食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物・いも類・豆類・きのこ類などを毎日の食事に登場させ、積極的に食べるようにしましょう。

### 《発酵食品のパワー》

みそやしょうゆ・酢・ぬか漬け・かつお節・チーズ・納豆・ヨーグルトなど、私たちの周りには、たくさんの発酵食品があります。「発酵」とは、微生物の働きによって原料が分解され変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったり、アミノ酸でうまみとコクが増したりします。また腸内環境を整えるので、便秘予防にもなります。日常の食事に組み合わせながら、継続的に摂りましょう。ただし、チーズや調味料・漬物など、食塩をたくさん含む物も多いので注意が必要です。



14	豚肉のトマト煮 小松菜と白菜の煮びたし	7	タンダーチキン マカロニサラダ
28	みそ汁	21	コーンクリームスープ
月	ごはん	月	ロールパン
15	ポークカレーライス ポイルサラダ	8	鮭の醤油マヨ焼き
火	オレンジ	22	ささみときゅうりの和風ドレ和え
16	里芋と鮭の炊き込みごはん こぶびら	9	みそ汁
水	みそ汁	火	ごはん
17	りんご	10	どんこつラーメン
木	☆お弁当日☆	木	白菜とホタテの酢の物
4	ポークカレーライス 春雨とキャベツのサラダ	25	みかん
	乳児: フチゼリー 幼児: 野菜ジュース		十三穀米
	細巻き(玉子)		さわらの和風あんかけ
18	さばの味噌煮		春雨マヨサラダ
金	ひじきのごま酢和え	金	みそ汁 ごはん
5	すまし汁		24日☆お誕生日会☆
19	ごはん	土	
	ナポリタンスパゲティ	12	
	大根のサラダ		ビーフシチュー
	コンソメスープ	26	ソーセージの和え物
		土	ミニゼリー
			ごはん



- \* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- \* 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- \* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

4日(金)の給食で少しずつですが、細巻きをメニューに入れました。具は玉子です。またご家庭でも節分についての会話を楽しんで頂ければと思います☆



☆2月 お誕生日会メニュー(24日)☆

- \* 鶏肉のから揚げ \*
- \* 春雨と春菊のねりゴマ和え \*
- \* 中華コーンスープ \*
- \* りんご \*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
7日(月)	野菜おにぎり	玉子と菜めしのおにぎり	8日(火)	おふトースト	おふラスク
15日(火)	あんかけポテト	野菜とチーズのケーキ	17日(木)	野菜蒸しパン	お好み焼き風
21日(月)	しらすおにぎり	いわしとゴマの甘辛おにぎり	25日(金)	トースト	ヨーグルトースト