

# きゅうしょくだより2月号



花輪さくら保育園

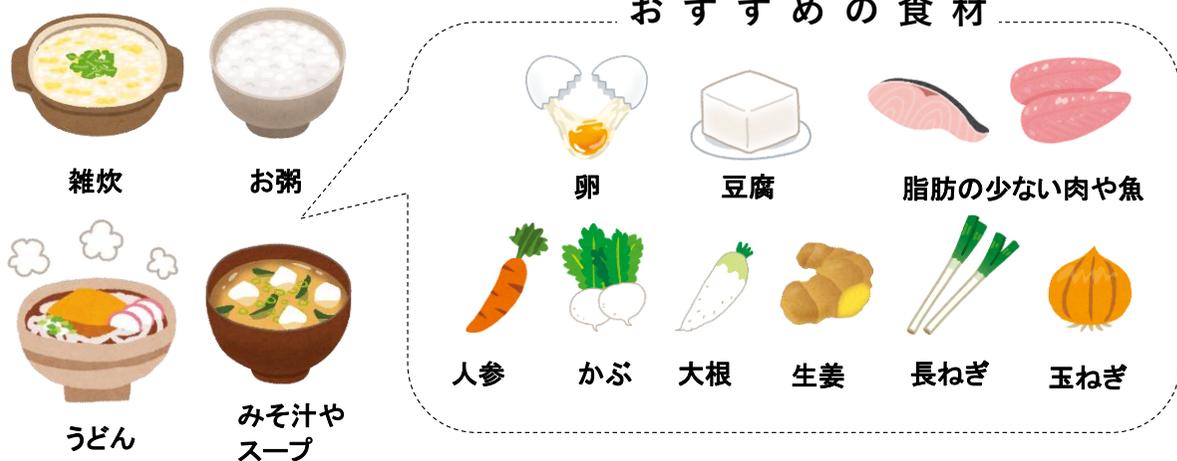
暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。この時期は体力が低下して体調を崩しやすくなります。そのため規則正しい生活をして、免疫力を高めることが大切です。よく食べ・よく寝て・よく遊び、元気に冬を乗り切りましょう。

## 風邪のときの食事



風邪をひいてしまったときには「エネルギーと水分を摂ることができる+体を温めてくれる料理」がおすすめです。メニューとしては雑炊やうどん、お粥などがおすすめです。食材は消化の良い物を選びましょう。また、のどの痛みや咳がある場合は、刺激になるような柑橘類は避けましょう。吐き気があって食べられないときや、食欲が無いときには無理に食べさせる必要はありませんが、脱水症状が起こらないように水分をこまめに与えることが重要です。

### おすすめの食材



## 冬の牛乳は味が濃い？

牛乳・乳製品の原料となる生乳は、生き物である乳牛が生み出す農産物です。そのため、様々な理由で生産量が変動しますが、中でも大きな影響を与えるのが気温です。乳牛は暑さに弱いので、気温の上がる夏場は体力が落ちて出す乳の量が減少し、逆に冬場から春先にかけて増加します。また、冬は生乳に含まれる乳脂肪やたんぱく質などの成分も増加するため、牛乳のコクが増します。

(引用：一般社団法人 中央酪農会議指定生乳生産者団体)



### 未満児の主食

- 6日 おにぎり
- 17日 ラーメン (0歳うどん)
- 27日 おにぎり

2月3日「鬼の醤油汁」には鬼が隠れているよ！  
どこにいるか探してみようね！

# 2月行事と献立



日	曜	行事	昼食	3時	10時未満児
1	日				
2	月		焼肉風 パンプキンサラダ 高野豆腐のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
3	火		ささみの金棒フライ 中華風春雨 鬼の醤油汁 みかん ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
4	水		ほっけの塩焼き 鶏じゃが 白菜とニラのみそ汁 バナナ ごはん	ミルク お菓子	お茶 お菓子
5	木		韓国風肉ごぼう チーズ入りコールスロー 玉子のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
6	金		タンドリーチキン おでん風煮物 ほうれん草のみそ汁 りんご ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
7	土		具だくさん汁 三色ごま和え ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子
8	日				
9	月		ひじき入りつくね焼き キャベツソテー ホワイトシチュー ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
10	火		かまくらピラフ 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ コンソメスープ みかん	お茶 ケーキ	果汁
11	水				
12	木		厚焼き玉子 筑前煮 納豆 青梗菜のみそ汁 ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
13	金		さばのみりん焼き マセドアンサラダ わかめのみそ汁 りんご ごはん	牛乳 手作りおやつ	お茶 お菓子
14	土		ポークチャップ みそポテト 大根と玉子のみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
15	日				
16	月		かぼちゃコロッケ ひじきの炒め煮 生揚げとなめこのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
17	火		鶏の香味焼き カミカミサラダ 具だくさん汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
18	水		赤魚のフライ 大根の煮物 ふのりのみそ汁 ごはん	バナナ	お茶 お菓子
19	木		豆腐ハンバーグ 野菜炒め かぶと麩のみそ汁 りんご ごはん	スキムミルク お菓子	お茶 お菓子
20	金		チキンカレー 白菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト ごはん	ヤクルト お菓子	果汁
21	土		すき焼き風 大学芋 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	牛乳 お菓子	お茶 お菓子
22	日				
23	月				
24	火		マカロニグラタン 納豆和え 芋とわかめのみそ汁 ごはん	ヨーグルト	お茶 お菓子
25	水		ほっけのカレームニエル ビーフソテー 豚汁 ごはん	ヤクルト お菓子	お茶 お菓子
26	木		親子煮 温野菜 白菜と麩のみそ汁 りんご ごはん	お茶 手作りおやつ	お茶 お菓子
27	金		肉団子の甘酢あん もやしの炒め物 豆腐とニラのみそ汁 オレンジ ごはん	ココア お菓子	お茶 お菓子
28	土		具だくさん汁 キャベツの和え物 ふりかけ ごはん	果汁 お菓子	お茶 お菓子

♥ 手作りおやつ ♥ 13日 ココアフレンチトースト 26日 ピザまん風蒸しパン

