

2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。食事の栄養バランスを意識した食事を心掛けましょう。

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、免疫細胞をつくるものになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）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、ミカン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。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える
- こまつな、ほうれんそう…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える
- バナナ…血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排泄する



今月のリクエストはもも組さんの『ポテト餅』です。チーズが混ざったお芋に甘じょっぱいタレがかかったおやつです。お楽しみに♪

* 今月のおにぎりの日は9日(水)です。

* 仕入れ状況により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
1	金	豆腐と納豆の仲良し揚げ・醤油フレンチ・ミニトマトすまし汁（ほうれん草、板ふ）・みかん	韓国風のり巻き お茶	457
2	土	手作り弁当・スープ（卵、わかめ）・バナナ	チーズタルト	
4	月	焼肉・じゃが芋枝豆サラダ・キャンディチーズみそ汁（絹豆腐、わかめ）・グレープフルーツ	ジャムサンド スキムミルク	566
5	火	ツナグラタン・わかめとしめじのサラダ・トマトスープ（ピーマン、卵）・バナナ	梅干じゃこ炒飯 お茶	408
6	水	揚げシウマイの野菜あんかけ・シルバースラダ・キャベツすまし汁（卵豆腐、万能葱）・オレゾ	チーズ入り蒸パン お茶	547
7	木	のしどり・大豆とわかめのサラダ・ブロッコリーみそ汁（人参、大根）・パイナップル	きのこそうめん	460
8	金	鮭のチーズ焼き・キャベツのピーマン和え・コーンスープ（もやし、ピーマン）・キウイ	コーンクッキー お茶	550
9	土	手作り弁当・すまし汁（板ふ、わかめ）・オレゾ	アップルパイ	
11	月	建国記念の日でおやすみ		
12	火	魚のカレーソース・コーンカレー・ブロッコリースープ（コーン、白菜）・デコポン	スキムわらび餅 お茶	456
13	水	豆腐ボール・ブロッコリー白和え・もやしすまし汁（ほうれん草、板ふ）・グレープフルーツ	わかめうどん	469
14	木	魚の照り焼き・五目ひじき・キャベツみそ汁（人参、じゃが芋）・バナナ	お好み焼き お茶	396
15	金	白身魚のワンタン揚げ・胡瓜のココロサラダ・ミニトマトすまし汁（しめじ、大根）・オレゾ	ココアプリン	532
16	土	手作り弁当・スープ（白ごま、わかめ）・パイナップル	クッキー フルーツゼリー	
18	月	鮭のムニエル・マカロニカレー炒め・白菜お浸しスープ（ベーコン、キャベツ）・グレープフルーツ	ブルーベリーサンド スキムミルク	528
19	火	はんぺんのチーズはさみ焼き・七目納豆・粉ふき芋すまし汁（椎茸、大根）・キウイ	ミニたい焼き お茶	456
20	水	お誕生会🎉お箸だけ持たせてください		
21	木	ピーマンの肉詰め・大根サラダ・ミニトマトスープ（白菜、ピーマン）・バナナ	南瓜ババロア	461
22	金	揚げさばのオーロラス・ほうれん草ごま和え・大根漬けみそ汁（なめこ、長ねぎ）・パイナップル	焼きそうめん	456
23	土	手作り弁当・すまし汁（卵、わかめ）・オレゾ	ミニパン	
25	月	鱈の変わり揚げ・キャベツのおかか炒め・ブロッコリーすまし汁（にら、卵）・デコポン	りんごジャムサンド スキムミルク	423
26	火	八宝菜・南瓜サラダ・キャンディチーズみそ汁（まいたけ、玉葱）・キウイ	ポテト餅 お茶	421
27	水	マヨネーズ春巻・菜果サラダ・コーンスープ（もやし、ほうれん草）・グレープフルーツ	すみれ組 手作りクッキー	467
28	木	煮込みハンバーグ・マッシュポテト・ミニトマトスープ（ピーマン、椎茸）・バナナ	月見うどん	410