

平成21年



2月 献立予定表



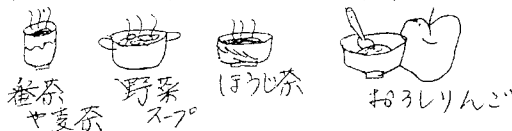
こぐま保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2) ごはん 麻婆豆腐 ごま手とりんごの 煮物煮・みそ汁 マカロニオムレツ	3) 節分(豆まき) ごはん じゃが芋と鶏肉の カレー炒め 野菜ナムル 赤貝ののり汁 節分豆・干レネ	4) 節分(豆まき) いり卵ごはん かり麦き作り(年長) 魚のかぼ焼き 人参煮メ・フルーツ すまし汁 おからクッキー	5) 子どもパン ★ハンバーグ・ブロッコリー 和風サラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	6) さく組ソリソベツ ★ぎつねうどん 高菜の卵とじ 中華サラダ フルーツ ちりめんお焼き	7) 中華丼 フルーツ 牛乳
9) ごはん 油揚げの袋煮 ブロッコリー ごま手サラダ みそ汁 餅入りゼンゼン	10) ごはん 魚の梅みそ煮 大根と厚揚げの 煮物・みそ汁	11) 建国記念の日	12) ごはん ★鶏肉の香揚げ ブロッコリー・ピーマン和え マゼランサラダ 春雨スープ	13) ごはん 赤貝の煮付け ひじきソテー ごま和え すまし汁	14) ラップおにぎり 豚汁 牛乳
16) ごはん 大根と豚肉のかき煮 ごま手の香揚げ エ佐和え みそ汁 すしとん汁	17) 五穀米 干物 野菜の含め煮 酢の物・みそ汁 さつまいもクッキー	18) ★スパゲティイタリアン ビーンズサラダ 大根のコンソメ煮 野菜スープ 焼き芋	19) 年長・大根合同リズム の 施設開放日 弁当 おかわいも 人形ジグザグ	20) 大根合同リズム の 大根合同リズム ごはん 煮魚 野菜かき揚げ 里芋のおでん・漬物 黒糖むしりん	21) 大根合同リズム の ワンドイッチ スープ 牛乳
23) ごはん かんもじきと野菜の 含め煮・石巻和え 豚汁 ピーマンサブレー	24) ごはん 魚の照り焼き あらめソテー 煮豆 すまし汁	25) ★醤油ラーメン 青菜のごま和え 大根サラダ	26) 年長・学園旅行 子どもパン 鶏肉の香味焼き ブロッコリー サラダ・クリームチーズ	27) 学園旅行 ごはん 魚のすり身団子 ごま手の煮物 ごま和え・みそ汁	28) 学園旅行 (保護者対象) レーズン スコーン フルーツ 牛乳
	クリームロールパン	ラップおにぎり	スイートポテト	野菜入りおむすび	

一年で一番寒い季節になりました。3日は節分、4日は立春と暦の上では春色告げ、季節の変わりを楽しんでいます。今年も、特にインフルエンザによる学級閉鎖も報告されています。しっかりと食事と摂り、体調をくちくち心がけて下さい。特に朝食をしっかりとると、体が元気に活動し、脳も活発に働いてくれます。体を内側から温め、体温を一定に温度に高められるのは、食べ物だけです。特に蛋白質の多い食品にそうした作用があります。

冬が来ると、体が冷たくなると、まずしっかりと体を暖め、ぐっすりと眠ることにしましょう。体は暖まると血流が良くなり、内臓の働きがよくなります。体の芯に力が湧いてくれば、自然治癒力が働いてくれます。内臓の働きがしっかりとること、手助けとなる風邪薬は、効果を発揮するようになります。では、風邪の時の食事はどのようにすればよいのでしょうか？

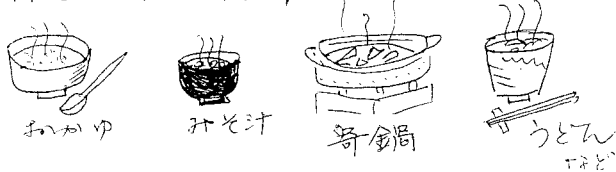
1. 脱水症状を防ぐために、水分の補給を



2. 熱のある時は、ビタミンCやビタミンB1が必要



3. 体をあたためる食事を



4. 消化のよいもの

柔らかく煮たとうもろこし、おから餅など

※5. 何か甘いもの

油の多いもの、塩分の多いもの
線維質の多いもの、りんご以外の果物

この冬、体を温めて、乗り切りましょう

★今月の誕生月の人
長い月、おめでとうございます
・中山晶子さん スパゲティ
・田中美奈さん 鶏肉の香揚げ
・餅川愛華さん ぎつねうどん
(1月のXマスはミスマリア)
・園山陸さん 醤油ラーメン
・川上雄太さん ハンバーグ
ありがとうございました。
米・大根・白菜・生椎茸
(だるまの取組食に使わせて頂きました)