

平成26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	
★リクエストメニュー 今年度最後のリクエストメニューです。 ・4ヶ月内若菜さん(チャーハン) ・餅川一哉さん(鶏肉ごまお焼酎) ・川上貴太さん(魚の刺久焼酎) お楽しみに!!						1) 調理講習会 おにぎりのアレンジ 牛乳
3) のり巻き作り(併設見)	4) ごはん 手羽先の白ゆで さといもの煮 大根サラダ 牛蒡がき玉汁	5) 子ビモパン 鶏団子入りシチュー フライドポテト ブロッコリーのサラダ	6) うどん打ち実演 温うどん 高野豆腐と小松菜の 人参の金平 フルーツ	7) ごはん 魚の刺久焼酎 根菜の煮物 ごま和え 納豆入りお味噌汁	8) 牛丼 お味噌汁 牛乳	
ちし寿司 魚卵のかぼ焼 大根のきりぎり煮 しらす和え お味噌汁	焼きいも	さつま芋あん団子	カットステーキ	ホトトフ		
10) ごはん 麻婆豆腐 里芋と人参の煮物 和え物 春雨スープ さつま芋デザート	11) 建国記念日	12) ごはん 干物 さつま芋サラダ ほうれん草ソテー お味噌汁	13) スパゲッティ かぶのスープ煮 ホットサラダ スープ	14) 年長クッキング 弁当作り 	15) チャーハン スープ 牛乳	
17) ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 ぼん三和え お味噌汁	18) ごはん 魚のみね煮 さつま芋の天ぷら 白菜のおひたし お味噌汁	19) 子ビモパン ポテトミートソース焼酎 ブロッコリーサラダ 大根のコンソメ煮 スープ	20) 施設開放日 ごはん 鶏肉のこまお焼酎 しめじの煮物 青菜の刺久和え しじみ汁	21) ほし組公開給食 さといもごはん 魚の刺久焼酎 大根の煮物 白和え お味噌汁	22) フレンチトースト ホトトフ 牛乳	
フライドポテト	おからクッキー	高野かりんとう	おかししいも	お味噌汁		
24) ごはん 豆腐のハンバーグ さといものみね煮 小松菜のごま和え けんちん汁 せんざい	25) ほし組公開給食 ★チャーハン 魚のムニエル さつま芋のバター炒め 浅漬けサラダ スープ	26) 合同リズム 醤油ラーメン おからのミルク煮 小松菜煮出し フルーツ おにぎり	27) 合同リズム ごはん 鉄板焼 ピーマンサラダ おひか和え お味噌汁 若石揚げ	28) 合同リズム ごはん 魚のかぶり蒸し 里芋のから揚げ 菜穂和え お味噌汁 マカロニのあんかけ		

※都合により献立を変更する場合があります。毎日おやきの牛乳が付きです。

## 体を温め元気の源を作る冬野菜を食べてみよう。

インフルエンザや風邪の病原体が起りやすい冬は、日頃から免疫力を高めておくことがとても重要になります。規則正しい生活、食生活が体力を付け、病気に対する抵抗力もつけます。そこで、冬に採れる野菜をたくさん食べることも必要です。冬に採れる野菜には、寒い冬を乗り切るのに必要な栄養をたくさん含んでいます。その栄養は野菜自体が寒い冬を生き抜くために自分で蓄えた力です。その活きた生命の力をいただくことにより、寒い季節にも元気で活動ができるのです。冬野菜の栄養と効果的で美味しい食べ方も知って、毎日を元気で過ごしていきましょう。

**根菜類の大根、ごぼう、人参、蓮根**  
一般に根菜は寒い冬に体を温める野菜です。蓮根は体を冷やさない食材に分類されることがありますが、煮込み料理で加熱して料理することで体を温める働きをします。

**白菜、かぶ、大根、カリフラワー、白ねぎ**  
淡白野菜(白野菜)には、白血球を活性化して病気を防ぐ力を強くする成分があります。

**ねぎ、にら、にんにく、しょうが**  
香味野菜に含まれる血行促進や新陳代謝を高める成分が身体を温めてくれます。香味野菜には殺菌力や解熱効果があるものが多く、風邪気味の時などに、特に摂りたい野菜です。

**青菜(ほうれん草、小松菜、あさり、高菜)、ブロッコリー、水菜、春菊**  
風邪は喉や鼻の粘膜に風邪のウイルスが侵入することによって起ります。その粘膜を丈夫に保つのが、ビタミンAです。豊富なβ-カロテンが体内に入り、必要に応じてビタミンAになり、風邪の予防につながります。ビタミンCもウイルスの侵入を防ぎます。根菜類の人参にもβ-カロテンが豊富に含まれます。

※冬野菜は鍋料理に最適です。  
野菜に含まれる栄養素には、水溶性のものがあり、溶け出してしまった成分もしっかりと取り入れるなら、煮汁まで一緒に食べられる味噌汁や鍋料理が最適です。煮込むことにより、野菜もたくさん食べられますし、あたたかいうま味を家族で囲むことはコミュニケーションにもつながり、身も心もあたたかくなることでしょう。