



2月の南犬立

〈目標〉風邪に負けない元気な子ども

3日(月)は「豆まき」を園内行事として行います。おにっこカレー給食を提供しますので、以上児さんのご家庭からのごはんはいりません		今月の平均栄養摂取量						1(土) 豚肉のしょうが焼き やさいのマヨあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		食塩相当量(g)		
	基準	今月	基準	今月	基準	今月		
1~2歳児	460	467	19.0	18.8	1.2	1.4		
3歳以上児(白米除く)	390	386	20.5	18.1	1.4	1.6		

3(月)豆まき おにっこカレー やさい付合わせ コンソメスープ ヨーグルト <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	4(火) サーモンの 照り焼き すき昆布炒め煮 えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 星たべよ	5(水) ピラフ グリーンサラダ ABCスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	6(木) 豚ロースの ソースがらめ にんじんシリシリ はくさいのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)	7(金) さばのみそ煮 ごまあえ すまし汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	8(土) 鶏肉の塩だれ焼き ゆでやさい 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ
10(月) 豚肉の ハーベキューソースがけ ツナあえ だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット	11(月) 建国記念の日 <おやつ> ミルクココア 白い風船	12(水) ピザトースト イタリアンサラダ やさいスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	13(木) 鶏肉と大豆の揚げ煮 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	14(金) さけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 手作りおやつ	15(土) 親子煮 おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ミレービスケット
17(月) チキンシチュー ゆでやさい フルーツ <おやつ> 牛乳 塩せんべい	18(火) さばのソース焼き 和風サラダ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	19(水)誕生会 豚丼 おひたし だいこんのみそ汁 フルーツ <おやつ> お茶 プチケーキ	20(木)おにぎり day つくねの照り焼き おかかあえ はくさいのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート	21(金) 豚肉のピカタ ひじきのサラダ えのきのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	22(土)バトンタッチ セレモニー 鶏肉のマーマレード焼き 干草あえ 油揚げのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 白あんドーナツ
24(月) ふりかえ休日	25(火) ほっけの甘塩焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 雪の宿	26(水) なめこうどん お好み焼き おひたし フルーツ <おやつ> お茶 ビスコ(いちご)	27(木) 焼き肉 ナムル はるさめスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 塩せんべい	28(金) サーモンの コーンマヨネーズ焼き かみかみあえ もやしのみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 おにぎりせんべい	3/1(土) 鶏肉の ごまみそ焼き ツナあえ 豆腐のみそ汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ホットケーキアソート

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください
 (🍳)のマークは、卵を除去します。(つなぎは、水溶性小麦粉で代替します)
 (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代替します)
 ※おにぎり day りす組~さくら組は食べられる大きさのおにぎりをお願いします。
 ※ は3歳以上児(もも・ひまわり・さくら)ごはんはいりません。

給食だより

節分を過ぎると暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い季節が続きます。少しずつ近づいてきてはいますが、まだ足音は聞こえてきませんね。でも子どもたちは、「うれしい春」に向けてだんだんとお兄さん、お姉さんになってきている様子がうかがえます。毎日の給食をおいしく食べて、節分には“わるい鬼”や“よわむし鬼”を大きな声で、元気いっぱいやってほしいですね。

ウイルスから 自分を守れ! 免疫力アップ!

体を温める食事をとろう

免疫力が正常に保たれる体温は 36.5 度程度で、体温が1度下がる毎に免疫力が30%下がると言われています。これは体が冷えて血流が悪くなり、血液中の免疫細胞が機能しづらくなるためです。寒い時期には、鍋料理や汁ものなど温かい食事をとることはもちろん、しょうが・ねぎ・ニラなどを体を温める働きのある食材を取り入れるといいでしょう。



腸内環境を整えよう

寒さも一段と厳しくなって冬本番!! 感染症の流行が心配な季節です。感染症予防には、免疫力を高めることが大切です。毎日の食事からも積極的に免疫力を高めていきましょう!

腸は栄養を吸収するだけでなく、人体の6割もの免疫細胞が存在していることがわかっています。ということは、腸を健康に保つことで免疫力が上がり、外から入ってくる病原菌やウイルスに対する抵抗力が増すというわけです。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



給食で人気のレシピをご紹介します!

麦とごぼうのシチュー

- 材料 二人分 ※くくは切り方
- ・精麦(米粒麦か押麦)…5g
 - ・玉ねぎ(スライス)…60g
 - ・じゃがいも(さいの目)…60g
 - ・にんじん(いちょう)…30g
 - ・ごぼう(ささがき)…15g
 - ・ベーコン(短冊)…20g
 - ・クリームシチュールウ…40g
 - ・水…300g 牛乳…30g
 - ・調理用白ワイン…1g・バター…2g
 - ・食塩・白こしょう…少々

今月は、さくら組の給食試食会でも提供した「麦とごぼうのシチュー」のレシピをご紹介します。ごぼうの風味と麦のプチプチした食感がくせになるおいしさで、毎回好評のメニューです。寒い日のあったかシチューは、身体も心もあったかになります。

作り方

- ① 材料の野菜とベーコンを食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に白ワインとベーコンを入れて弱火で炒める
- ③ ②にバターを入れて玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ごぼうを炒める
- ④ 野菜がしんなりしたら、水を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る
- ⑤ ④が煮えたら、さっと水洗いした精麦を入れて煮る
- ⑥ 精麦がやわらかくなったら、シチュールウを加える
- ⑦ ルウがしっかり溶けたら牛乳を加えて塩・こしょうで味を整える

精麦からとうみが
出るのでシチュールウ
は少なめでもOK!

松風焼き

& おにぎり day 1/16(木)

みんな大好きおにぎりとおせち料理にもある「松風焼き」。うさぎ組さん完食でした!!

