

2月 食育通信



暦の上では立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。
風邪などをひかないように栄養バランスの良い食事を心掛け、寒さに負けず
元気に過ごしましょう。

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、みそ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、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品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、みかん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、腸の動きを整える
- 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

☆1月の実施栄養量

小規模保育園つぼみ（赤色） 清水台幼稚園（青色） おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
514 kcal	18.3g	13.6g	191 mg	2.2 mg	4.5g	1.7g
431 kcal	16.9g	10.7g	89 mg	1.7 mg	4.5g	1.8g

☆2月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
478 kcal	17.8g	14.3g	225 mg	2.6 mg	3.9g	1.7g
428 kcal	16.8g	12.2g	130 mg	2.1 mg	4.2g	1.9g



給食の調理のお手伝い



つぼみ キャベツちぎり



キヨミー 白菜ちぎり



たんぼぼ フルーツヨーグルト作り

1/5 お正月メニュー



ブリの照り焼き・煮しめ

1/12 たんぼぼリクエスト



カレーライス

1/16 さくらリクエスト



ハンバーガー

1/29 お誕生日会のおやつ



メープルマフィン

