



きゅうしょくだより

みかんを食べて風邪しらず！

秋から冬にかけてよく食べられる温州（うんしゅう）みかんには風邪の予防に役立つ栄養素が豊富です。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、セキを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。これからの時期はみかんの仲間のかんきつ類がたくさんスーパーに並びます。皮を手でむいて簡単に食べられるのも魅力のひとつですね。家族のだんらんいろいろな柑橘類を家族で食べ比べてみるのもいいですね。



こまめな水分補給を！

汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏に比べて水分摂取が減ることで、脱水症状をおこしたり、便秘や感染症にかかりやすくなったりします。

冷たい水が飲みにくい場合は白湯や、お湯を足した麦茶などがおすすめです。冬でもしっかり水分補給を心掛けましょう。



積極的に鉄分をとろう

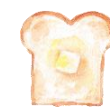
鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)



2月の予定献立表



令和6年2月1日
二川目保育園

日	曜	献立名		主な材料	おやつ	
		3歳以上児・3歳未満児 (未満児主食)	乳児(中・後) (主な材料)		3歳以上児 3歳未満児	乳児
1	木	豆まき・誕生会 キンパ ぎつねうどん コロッケ プリン	米 牛肉 人参 ほうれん草	牛肉 人参 ほうれん草 納豆 きゅうり うどん	福豆 カルピス	かゆ
2	金	揚げ豆腐の野菜あんかけ みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 豆腐 人参 ほうれん草	豆腐 人参 たけのこ ほうれん草 ピーナツ	ミルクゼリー 麦 茶	かゆ
3	土	エッグカレー スパゲッティサラダ 福神漬 麦茶 オレンジ (ごはん)	米 豚肉 人参 じゃがいも	豚肉 人参 うずらの卵 サラスパ 海藻 エビ	おかし ミルク	かゆ
5	月	エビ入り厚焼き卵 スパゲッティサラダ みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	卵 エビ 玉ねぎ 人参 サラスパ ハム きゅうり	ヨーグルト チーズ	かゆ
6	火	手づくりぎょうざ 貝だくさんナムル 玉子スープ パナナ (ごはん)	米 キャベツ トマト 豚肉	ひき肉 キャベツ ニラ もやし ほうれん草 人参	みそらーめん 麦 茶	かゆ
7	水	サバのみそ煮 ビーフンソテー すまし汁 黄桃缶 (ごはん)	米 豆腐 人参 ビーフン	サバ しょうが ネギ ビーフン 玉ねぎ 人参	シュガートースト ミルク	かゆ
8	木	里いもと生揚げの煮物 さつまいもサラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 さつまいも 豚肉 人参	豚肉 人参 生揚げ 里いも さつまいも 人参 ハム	パナナ ミルク	かゆ
9	金	焼き肉 湯豆腐 みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 豚肉 人参 キャベツ 豆腐	豚肉 キャベツ ビーマン 豆腐 ツナ きゅうり	今川焼き ミルク	かゆ
10	土	シーフードカレー 海藻サラダ 福神漬 牛乳 オレンジ (ごはん)	米 白身魚 人参 じゃがいも	ホタテ エビ イカ 玉ねぎ 人参 海藻 きゅうり	おかし 麦 茶	かゆ
13	火	麻婆春雨 もやしのナムル わかめスープ パイン缶 (ごはん)	米 豚肉 人参 トマト	春雨 ひき肉 ネギ トマト もやし 人参 きゅうり	プリン チーズ	かゆ
14	水	さんまのかば焼き風 長いもの中華あえ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 赤魚 人参 トマト 大根	さんま トマト 長いも 人参 きゅうり ごま	ブラウニー ミルク	かゆ
15	木	和風ハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 豚肉 豆腐 白菜 人参	ひき肉 豆腐 玉ねぎ パプリカ ごぼう 人参	フルグラ ミルク	かゆ
16	金	ちくわの納豆はさみ揚げ こんにゃくサラダ すまし汁 オレンジ (ごはん)	米 納豆 トマト 人参 わかめ	ちくわ ひきわり納豆 トマト 糸コン きゅうり 人参	マフィン ミルク	かゆ
17	土	チキンカレー 春雨サラダ 福神漬 麦茶 パナナ (ごはん)	米 鶏肉 人参 じゃがいも	鶏肉 じゃがいも 人参 春雨 きゅうり ハム	おかし ミルク	かゆ
19	月	ひじき入り厚焼き卵 たらこスパゲッティ みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 鶏肉 人参 トマト 高野豆腐	卵 ひき肉 ひじき エビ サラスパ たらこ ネギ	ヨーグルト チーズ	かゆ
20	火	鶏肉とレバーのみそ炒め レタスなます かき玉汁 みかん缶 (ごはん)	米 レバー 鶏肉 かぼちゃ 人参	鶏肉 レバー 玉ねぎ みそ ビーマン レタス しらす	じゃじゃ麺 麦 茶	かゆ
21	水	カレイのからあげ 五目しらあえ みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 カレイ 人参 ブロッコリー	カレイ ブロッコリー トマト 豆腐 ほうれん草 人参	いよかん 麦 茶	かゆ
22	木	豆腐ツナコロッケ コールスローサラダ みそ汁 キウイ (ごはん)	米 豆腐 鶏肉 キャベツ トマト	豆腐 ツナ ひき肉 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	ピザパン ミルク	かゆ
24	土	ポークカレー エビサラダ 福神漬 牛乳 オレンジ (ごはん)	米 豚肉 人参 じゃがいも	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ レタス エビ きゅうり	おかし 麦 茶	かゆ
26	月	ハムエッグ ナポリタン 野菜スープ キウイ (ごはん)	米 たら トマト 人参 キャベツ	卵 ハム ブロッコリー サラスパ ベーコン 玉ねぎ	プリン チーズ	かゆ
27	火	豚レバーの竜田揚げ 三色なます みそ汁 みかん缶 (ごはん)	米 レバー 人参 大根 ほうれん草	レバー レタス トマト 大根 人参 きゅうり	サバごはん 麦 茶	かゆ
28	水	鮭のコーンマヨネーズ焼き ひき昆布煮 みそ汁 黄桃缶 (ごはん)	米 鮭 トマト 人参 里いも	鮭 クリームコーン トマト ひき昆布 人参 さつまいも	パイナップル 麦 茶	かゆ
29	木	高野豆腐の含め煮 かぼちゃサラダ みそ汁 パイン缶 (ごはん)	米 高野豆腐 豚肉 かぼちゃ	高野豆腐 ひき肉 ネギ 人参 かぼちゃ きゅうり エビ	ゼリー 麦 茶	かゆ

お知らせ



2月1日(木)は2月生まれのお子さんのお誕生会です。
当日のお弁当は保育園で準備いたします。



おしぼいやお弁当箱の汚れが目立つ子がみられます。
毎日の漂白・洗浄をおねがいします。