

2月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	金	節分・豆まき 細巻き作り	細巻き、唐揚げ、わかめスープ、果実	煎り大豆のポリポリ 煮、お茶	牛乳・果実	ご飯
2	土	方財小発表会	厚揚げの卵とじ丼、三色なます、果実	牛乳・菓子	牛乳・Caせんべい	ご飯
3	日					
4	月		ツナと切干大根の炒め物、酢の物、みそ汁、果実	チョコチップケーキ、 ミルク	牛乳・お子様せんべい	ご飯
5	火	柳もち作り	豚汁、果実	ピザ風トースト、牛乳	飲むヨーグルト	ご飯
6	水	英語	マーボー豆腐、拌三絲、清し汁、トマト	おからと人参のケーキ、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
7	木	お点前	豚肉と野菜の味噌煮、海藻サラダ、清し汁、果実	牛乳、ふかし芋	牛乳・ビスコ	ご飯
8	金		魚のフライ、小松菜とパプリカの和え物、 ミルクスープ、トマト	フライドポテト、牛乳	牛乳・サブレ	ご飯
9	土		ごま入りみそ煮込みうどん、ちくわと野菜の煮物、果実	牛乳・果実	牛乳・クッキー	うどん
10	日					
11	月					
12	火		ひじき炒め、マカロニサラダ、みそ汁	ホットケーキ、豆乳	牛乳・果実	ご飯
13	水		えび入りかき揚げ、ゆで野菜、清し汁、果実	きな粉マカロニ、 ミルク	牛乳・チーズ	ご飯
14	木	お点前	かぼちゃのそぼろ煮、切り干し大根のごま酢和え、みそ汁	チョコサンド、牛乳	ゼリー	ご飯
15	金	行滕屋食会 (ひまわり)	弁当日	米粉と豆乳の蒸し パン、ミルク	牛乳・あられ	弁当日
16	土		コーン入りラーメン、和え物、果実	牛乳・パン	牛乳・コーンフ レーク	中華麺
17	日					
18	月	太陽スポーツ	冬野菜シチュー、大豆サラダ、果実	お豆腐のココアマ フィン、牛乳	牛乳・クラッカー	パン
19	火	集合写真	ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、油揚げ と白菜のスープ、果実	おにぎり、お茶	牛乳・ふかし芋	ご飯
20	水	英語 わくわくランチ	チキンカツ、野菜の昆布和え、根菜汁	プリンアラモード	牛乳・スティック パン	ご飯
21	木	お点前	魚の竜田揚げ、春雨の酢の物、わかめ スープ、果実	みたらし団子、お茶	牛乳・ポーロ	ご飯
22	金		すき焼き風、ゆかり和え、みそ汁、果実	フレンチトースト、豆 乳	牛乳・人参ス ティック	ご飯
23	土		豚丼、ほうれん草の磯和え、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスケット	ご飯
24	日					
25	月		チキンカレー、エビと青菜の和え物、果実	ジャムサンド、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
26	火		魚のムニエル、ゆで野菜、清し汁、果実	焼きおにぎり、ミル ク	牛乳・ふかし南瓜	ご飯
27	水		ポークビーンズ、和え物、みそ汁、トマト	チーズ蒸しパン、ミ ルク	豆乳・ウエハース	ご飯
28	木	お点前	おでん、和え物、果実	ボンデケージョ、牛 乳	お茶・リッツ	ご飯

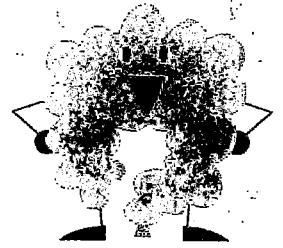


《 節分 》

今年の恵方は、東北東です。
 保育園では、以上児さんは自分が食べる細巻きを、まきすを使
 作ります。エプロン・三角巾・爪きりの準備をお願いします。



<食物繊維について>



・食物繊維の種類

水溶性食物繊維

生活習慣病の予防効果があると言われています。(多く含まれている食品)
また、食事の腹持ちを良くすることから、
肥満予防にもつながります。

・ワカメ ・トマト ・とろろ ・ひじき ・納豆
・大麦 ・オクラ ・こんにやく ・キウイ など

不溶性食物繊維

よく知られている効果の便秘予防はこちらの
食物繊維です。
大腸がんなどの腸の病気を予防する効果も
あります。

(多く含まれている食品)
・ごぼう ・さつまいも ・しいたけ ・まいたけ
・グリーンピース など

水溶性食物繊維は、水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になります。
便が固いと思ったら水溶性食物繊維を多めに摂るといいでしょう。
不溶性食物繊維は、水に溶けにくいです。水分を吸収して便の容積を増やします。
便が増えると、大腸が刺激され、排便がスムーズになります。
「便秘と言えば食物繊維」と言われていますが、不溶性食物繊維だけをむやみに摂り
過ぎると便秘が悪化する場合があります。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維は、
どちらも便秘を改善する効果がありますが、それぞれ異なる特徴を持っているため、
役割を理解し、両方をバランス良く摂る必要があります。

・食物繊維を効率的に摂ろう

スープやみそ汁などと一緒に摂る

食物繊維の効果を活かすには、十分な水分が必要です。水分不足の状態では大量の
食物繊維を摂取すると、便が硬くなり、逆に便秘になってしまう恐れもあります。
いろいろな食材を使ってみそ汁やスープにするといいです。
また、生のサラダで食べるよりも加熱した方が、消化もよくなります。

ヨーグルトなど他の食品とあわせて食べる

食物繊維はあくまでも、お腹のお掃除屋さんです。いくら体に良いからといって、
食物繊維だけを摂取すると、栄養バランスが崩れてしまいます。
たとえば、ヨーグルトなど乳酸菌を多く含む発酵食品と一緒に摂ると、腸内環境が整い
やすくなりおすすめです。

