



2月4日は「立春」です。暦の上ではもう「春」ですが、まだまだ寒い時期が続きます。寒さに負けないからだをつくるためには、手洗い、うがい、栄養バランスの良い食事をして免疫力を高めることが大切です。

食育目標 お弁当を作ろう！

ラップでおにぎりを作ってみよう

ごはんが手にくっつかないので子ども達でも簡単におにぎりが作れます。ご家庭でも子ども達と一緒に色んな具を入れて色んな形で作ってみるのも楽しいですね！まだ小さな子でもご飯をラップにいれてあげればあとは丸めるだけなので粘土遊びの延長のような気持ちで楽しくお料理体験ができます。



おにぎり1個分のごはん

ラップごとにごみます♪

今月の旬の食材

かぶ 大根 いよかん 白菜 人参 白ねぎ



(子どもの食養生)食べて元気になろう

- 食材が変わると、体が変わります。
- そのときの状態に合った食べ方をしましょう！

体を温め体温をあげる

～体を温める食べ物をとりましょう～

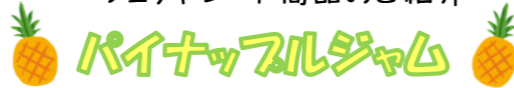
子どもの平熱は、おとなよりも高いのですが、最近では冷え性と思われるような子どもが見られます。

体温が下がると、免疫力も低下します。冷たいものや、白砂糖を使った甘いものは体温を下げるのでなるべく控えるようにしましょう。体を温める根菜類やしょうが、筋肉をつくる肉類や魚類豆類をしっかりとりましょう。

しょうがには、体を温めるショウガオールやジンゲロールが含まれ、これらは冷え性や風邪の改善に処方される漢方薬の成分と共通しています。しょうがは辛みが強いため、子どもにも食べやすいようりんごと合わせたジャムがおすすめです。パンやクラッカーによく合います。



フェアトレード商品のご紹介



パイナップルジャム

保存料を一切使用せず、パイナップルと砂糖だけを使って酸化を防ぎ、保存性を高める昔ながらの製法で作られています。



今月の「クラッカーサンド」で登場します♪



わくわくドキドキランチ

「おにっこライス」

自分でおにの顔を作ってみよう♪ みんな上手にできるかな？



かわいいこおにの！ おにっこライス



月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10
チキンライス ブロッコリーサラダ キャベツとじゃが芋のスープ	ごはん 豚肉の生姜炒め 竹輪の天ぷら ☆卵入り中華コンスープ	麦ごはん さばの味噌煮 ひじきサラダ にゅうめん	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し 白ねぎと南瓜の味噌汁	ミネラルロール かぶのシチュー グリーンサラダ オレンジ	五目チャーハン キャベツと大根のスープ
手作りプリン 牛乳	中華粥 お茶	プチプチクッキー 牛乳	きな粉ラスクといよかん 牛乳	おにぎりレバーの甘辛煮 お茶	ふかし芋 牛乳
12 振替休日	13	14	15 食育・お手伝い：人参の皮むき	16 人参丸ごとデー	17 生活発表会
	ごはん 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう ☆豆腐とわかめの赤だし	カレーライス マカロニサラダ パイン缶	ごはん 肉じゃが 竹輪のマヨ醤油炒め 青菜と大根の味噌汁	人参ごはん カラフルじゃもの変わり揚げ 人参しりしり 玉葱とうす揚げの味噌汁	昼食は出ませんが おやつに「ビスコ」と 「りんごジュース」を 用意します
	豆乳ミルク餅 牛乳	バレンタインケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	焼きそば お茶	
19	20	21	22 ☆お誕生日会☆	23	24
中華丼 切干大根の酢の物 えのきとわかめの味噌汁	麦ごはん 鮭のしょうゆバター焼き ひじき煮 大根とほうれん草の味噌汁	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 もやしと青菜の磯和え 玉葱とわかめのすまし汁	アマランサスごはん 手作り煮込みハンバーグ コールスローサラダ 白菜とコーンのスープ	ごはん 肉豆腐 青のりポテト 麩とほうれん草の味噌汁	牛丼 ほうれん草とじゃが芋の味噌汁
さつま芋とりんごの甘煮 牛乳	フライドポテト 牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	バナナケーキ 牛乳	はちみつトースト 牛乳	麩のラスク 牛乳
26	27	28 クッキング：手巻き寿司			
肉うどん 南瓜煮 オレンジ	ごはん かれの煮付け 白菜のごま和え ☆けんちん汁	鶏南蛮うどん 青菜のおかか和え バナナ			
ちんすこう 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	手巻き寿司 お茶			

☆今年度は子どもたちの体をより考えた食養生を題材にお伝えします♪ レシピをご家庭で実践していただけるものをご紹介します。

おすすめレシピ しょうがとりんごのシヤム

◆材料◆

- ・しょうが 50g
- ・りんご 1個
- ・水 1/2カップ
- ・砂糖 大さじ2
- ・レモン汁 大さじ1



◆作り方◆

- ① りんごは皮をよく洗い、四つ割りにして芯をのぞく。しょうがはよく水洗いして皮つきのまますりおろす。
- ② 厚手の鍋に①と水を入れてふたをし、弱火で煮る。
- ③ りんごがやわらかくなったら皮を取り除いて（皮についている実の部分はこそげ取り、鍋に戻す）砂糖、レモン汁を加え木べらでつぶしながらトロリとするまで弱火で煮詰める。

☆寒い季節なので、温かい汁物を工夫しています！

2/27(火)おやつ「クラッカーサンド」にフェアトレード商品のパイナップルジャムを使用しています。