

# 2月ぱくぱくだより あおば保育園

令和2年2月給食だより

風が冷たく寒さが厳しいものの、日ざしがやわらかくなり冬から春へ少しずつ季節が移ろうとしています。気温が低いと抵抗力が弱まってしまうますが、食事からも寒さに負けない体力づくりをすることができますよ♪3日には豆まきをして病気や災難を追い払う「節分」があります。まき終えた豆を食べたり、恵方巻などの行事食も伝えていけるようお家でもお話してみてくださいね♡

**毎日の食事で「風邪に負けない」体づくり!!**

栄養不足 寝不足

寒さ

朝 昼 晩

寒い冬は乾燥で粘膜が乾き、病原体から身を守る力が落ちる・激しい温度変化に体が追いつかず免疫力が落ちるなど、風邪をひきやすくなります。そんな時、栄養不足や寝不足になると病原体に負けてしまいます。食事で大切な事は何か、ポイントを押さえて参考にして下さい♪



たんぱく質



基礎体力をつけ  
抵抗力を高めます



ビタミンC



病原体と戦う免疫細胞に必要!  
治す力も強まります



ビタミンA



のどや鼻の粘膜を強化し  
病原体の侵入を防ぎます

♡ 偏った食事をせず、色々な食材を取り入れるように心がけてみてくださいね♡

**献立の紹介**  
チョコレート  
マドレーヌ

一緒に作ってみよう!  
誰かにプレゼントするのも  
楽しそうだね♡

材料	分量
卵	2個
グラニュー糖	70g
ミルクチョコレート	55g
はつみつ	25g
バター	7g
小麦粉	55g
純ココア	12g
ベーキングパウダー	2g

- ♪作り方♪ ※作りやすい分量です
- ①オーブンを170℃に予熱しておく。
  - ②卵は割りほぐし、グラニュー糖と混ぜる。
  - ③Aは大きめの耐熱容器に入れ電子レンジで溶かす。  
(時間は短めに設定して、様子を見て追加する)
  - ④溶かしたAを②に数回に分けて、よく混ぜる。
  - ⑤Bの粉類は振るって④に入れヘラでさっくり混ぜる。
  - ⑥型に流してオーブンで25分〜焼く。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	土	クッキー	八宝菜、かえりの佃煮、オレンジ	
3	月	シュガーポップコーン	小松菜とベーコンのにんにくパスタ、コンソメスープ、りんご ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	鬼まんじゅう
4	火	きな粉サブレ	魚のチーズ焼き、中華和え、ゆかりポテト、バナナ	人参ゼリー
5	水	おせんべい	◆ご飯献立◆簡単吹き寄せおこわ、焼き豆腐の含め煮など ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	ハムときゅうりのサンドウィッチ
6	木	ヨーグルト和え	豚肉のソース煮、ポテトサラダ、茹ブロッコリー、バナナ	焼きうどん
7	金	マールカオ	親子丼、キャベツの浸し、キウイフルーツ	変わりくずもち
8	土	野菜スナック	豚肉と白菜の味噌炒め、大根ときゅうりの酢の物、オレンジ	
10	月	洋風おこし	いかとこんにやくの煮物、小松菜のごま和え、バナナ	お好み焼き風パン
12	水	ピーナツバターサンド	高野豆腐の肉豆腐、かぼちゃの煮付、ナムル、オレンジ	いちごヨーグルトババロア
13	木	カルピス寒	けんちんうどん、じゃこ入りコールドスロー、りんご ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	コーンピラフ
14	金	ショートブレッドクッキー	白身魚の磯辺揚げ、和風サラダ、粉ふきいも、バナナ	チョコレートマドレーヌ
15	土	おせんべい	五目煮、キャベツの即席漬、オレンジ	
17	月	豆乳くずもち	卵の野山焼き、スパゲティソテー、茹キャベツ、バナナ	えびせんべい
18	火	チュルルン	◆お楽しみ献立◆しらすとひじきのご飯、菊花シューマイなど ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい!	スノーボールクッキー
19	水	フルーツカナッペ	おでん、ブロッコリーのマヨネーズかけ、キウイフルーツ	簡単チーズケーキ
20	木	あられ麩	チキンと豆のミルクカレー、大根ときゅうりの和風サラダ、りんご	小倉パイ
21	金	レーズン入りマフィン	魚フライのコーンソース、ふかしいも、野菜サラダ、バナナ	きらきらゼリー
22	土	ハッピーターン	豚肉のいなか煮、ブロッコリーの浸し、オレンジ	
25	火	和風ピザ	あんかけ焼きそば、切干大根の酢の物、りんご ※ご飯はいりません、お箸を持って来て下さい。	三色そばろご飯
26	水	煮干しカリカリと果物	若鶏の中華風炒め、粉ふきいも、人参の甘煮、バナナ	ココアとバニラのマーブルクッキー
27	木	マカロニのあべかわ風	焼肉丼、大根ときゅうりの即席漬、オレンジ	ポテトチップス
28	金	デコレーションケーキ	焼魚、里芋のそばろあんかけ、茹ブロッコリー、バナナ	デコレーションケーキ 1.2.3歳児: グレーブ寒
29	土	レモンクラッカー	豆腐とキャベツの煮物、チーズポテト、オレンジ	

3歳児未満: りんごは加熱して提供します。