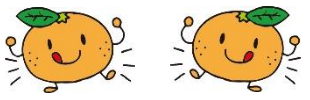
令和６年２月　保育園カレンダー

たかつき保育園
TEL 0246-25-4765

「かぜに強い体を作る免疫力アップの食事！」

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体力づくりを意識した食事をとるようにすることが必要です。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせて体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることも風邪の予防になります。規則正しく、偏食のない食生活を心がけて、元気に冬を乗り切りましょう。

「みかんでかぜ知らず！」



秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、風邪の予防に役立つ栄養素が豊富。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、咳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。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					豆まき	
				ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶
				ご飯、煮魚 ひじきの煮物 豚汁	セルフ恵方巻(以上児) ご飯、鶏のから揚げ みそ汁、果物	お弁当の日
				焼きそば、牛乳	鬼さんスイーツ、牛乳	せんべい、牛乳
4 立春（りっしゅん）	5	6	7	8	9	10
	誘生会	体操教室			防災訓練	令和6年度オリエンテーション（新入園児）
	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト、麦茶
	パン、ハンバーグ マカロニサラダ 人参のポタージュ、果物	ご飯、アジの南蛮漬け 小松菜のおかか和え みそ汁	ご飯、鶏肉の胡麻みそ焼き 南瓜のサラダ 澄まし汁、果物	うどん ちくわの磯部揚げ	ご飯、肉豆腐 春雨と胡瓜の酢の物 みそ汁、果物	お弁当の日
	パフェ、牛乳	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	マシュマロサンド、牛乳	おにぎり、ほうじ茶	ジャムサンド、牛乳	せんべい、牛乳
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
		体操教室	チョコクッキング（以上児）	集金日		小学生との交流会（年長児・1年生）
		ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト、麦茶
		ウインナーロールパン ひじきサラダ かぶのスープ	カレーライス 春雨サラダ フルーチェ	ご飯、タラのチーズ焼き 茹でブロッコリー みそ汁	うどん 鶏天 果物	お弁当の日
		チャーハン、牛乳	手作りチョコ、牛乳	ホットケーキ、牛乳	おにぎり、ほうじ茶	せんべい、牛乳
18	19 雨水（うすい）	20	21	22	23 天皇誕生日	24
	身体測定	体操教室		お別れ遠足		
	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶		ヨーグルト、麦茶
	中華丼 もやしのゆかり和え わかめスープ、牛乳	ご飯、豆腐のつくね焼き 野菜たっぷり塩麹 スープ	ご飯、ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物	パン シチュー ほうれん草のツナサラダ		お弁当の日
	ふかし芋、牛乳	クッキー、牛乳	フライドポテト、牛乳	クラッカー、チーズ 牛乳		せんべい、牛乳
25	26	27	28	29		
	交通安全教室②	体操教室				
	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶		
	豚丼 ポテトサラダ みそ汁、果物	パン タラのパン粉焼き ポトフ	チキンカレー 切干大根の胡麻サラダ 果物	ご飯、焼き魚 豚肉と蓮根の炒め物 みそ汁、果物		
	蒸しパン、牛乳	にゅう麺、牛乳	ゼリー、牛乳	クレープ、牛乳		

【節分で家族間のコミュニケーション】

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると1年間無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通して、感性を養っていけたらと思います。

【快便の秘訣】

快便の秘訣は、早寝・早起きと規則正しい、そしてたくさん体を動かすことです。朝起きて一杯の水を飲むと腸が動き出し、朝食を食べることで腸が刺激され、排便を促します。食事は食物繊維を含む野菜や果物、海藻などを積極的にとるようにしましょう。便意がなくても決まった時間にトイレへ行き、排便習慣をつけることも大切です。毎日の快便で、身も心もすっきり過ごしたいですね。

【体を温める食材を食べよう】

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品等良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では生姜、ねぎ、玉ねぎ、人参、南瓜等が体を温めてくれます。みそ汁やスープシチューに生姜を加えるのもおすすめ。毎日の食事に活かして、体がポカポカになる食事を心がけましょう。

【乳酸菌を毎日とろう】

乳酸菌は、糖を分解して乳酸を作りだす微生物の総称です。乳酸菌は腸内でビフィズス菌等の善玉菌を増やし、悪玉菌の増加を抑える働きがあり、腸内環境を整えます。便秘や下痢の改善、免疫力アップにも効果的です。人間の腸内では、1週間しか存在できないともいわれているので、乳酸菌を多く含むヨーグルトやチーズ、ぬか漬け、味噌、醤油など、毎日の食事で継続してとるようにしましょう

1日あたりの栄養量

三才未満児		三才以上児	
エネルギー	447kcal	エネルギー	544kcal
たんぱく質	16.5g	たんぱく質	20.8g
脂質	14.2g	脂質	16.6g
カルシウム	195mg	カルシウム	214mg

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。