








月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
		1 お休み 	2 お休み 	3 お休み 	4 お休み 
五目うどん 大根マリネ 果物 牛乳 ハニマヨトースト	七草がゆ 魚の梅煮 白菜のお浸し 果物 お茶 ひじきの炊き込みおにぎり	(お正月料理) ごはん 松風焼き 黒豆煮・紅白なます 麩のすまし汁 牛乳 フルーツきんとん	黒米ごはん 魚のムニエル れんこんサラダ かぼちゃの味噌汁 牛乳 ジャムマフィン	ごはん 魚のごまフライ 小松菜とえのきの和え物 大根の味噌汁 牛乳 ポテトとツナのパイ	午前のおやつ
13 成人の日 	かきたまあんかけラーメン キャベツとわかめの和え物 果物 牛乳 カリカリラスク	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきのサラダ ぽかぽか生姜味噌汁 牛乳 ヨーグルトスコーン	はと麦ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草のツナ和え かぶの味噌汁 牛乳 じゃがいもとウィンナーの煮物	ごはん 魚の煮つけ ブロッコリーの塩昆布和え さつまいもの味噌汁 牛乳 バースデーケーキ	午前のおやつ
20 親子うどん キャベツのおかか和え 果物 お茶 わかじゃこおにぎり	はと麦ごはん 魚の竜田揚げ 長芋サラダ もやしの味噌汁 牛乳 豆腐のパウンドケーキ	ごはん 魚の酢醤油焼き 粉雪サラダ 里芋の味噌汁 お茶 五目煮豆	大豆と春菊のチャーハン かぼちゃのごま和え 白菜と大根のミルクスープ 果物 牛乳 ウィナー蒸しパン	はと麦ごはん 切干大根のハンバーグ カリフラワーのゆかり和え きのこの味噌汁 牛乳 スパゲティーサラダ	午前のおやつ
27 中華風肉味噌うどん ほうれん草のじゃこ和え 果物 牛乳 人参カップケーキ	ごはん 魚のコーンマヨ焼き れんこんの梅おかか和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 きのこスパゲティー	はと麦ごはん 鶏肉と厚揚げの旨煮 キャベツの納豆和え 青菜の味噌汁 牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 魚の味噌マヨ焼き ブロッコリーのごま酢和え コロコロ野菜スープ 牛乳 チーjamサンド	ごはん 焼きししゃも ごぼうとコーンのサラダ じゃがいもの味噌汁 お茶 梅おかかおにぎり	

あけまして

おめでとうございます

お正月休みはいかがでしたか？  
おせち料理などのごちそうを食べたり、お正月遊びをしたりと、みんなで楽しく過ごされたことと思います。  
保育園でも、8日をお正月料理の日にしています。

七草がゆ

七草がゆには、無病息災や1年間元気に過ごせますようにという願いが込められています。お正月につい食べ過ぎて疲れたおなかには優しい食べ物ですね。保育園では、7日に七草がゆを予定しています。



食物繊維で腸を整えて免疫力アップ

乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やインスタント食品、ファストフードなどを食べる機会が多いと、便秘になりやすいうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維には、便のかさを増やして排便しやすくする効果があります。また、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。

便秘予防になる食材

- ★海藻類 … わかめ・ひじき・こんにやくなどはビタミン・ミネラルも豊富で、生活習慣病予防にもなります。
- ★豆類 … 大豆・小豆・納豆などはカルシウムも豊富で、歯や骨の形成にも役立ちます。
- ★きのこ類… 椎茸・しめじ・えのきなどは、ビタミンミネラルが豊富で肥満予防にもなります。

他にも、ごぼう・ほうれん草・白菜など、今が旬の食材にも、食物繊維がたくさん含まれています。

