



**もっと豆を食べましょう！**

節分には「鬼は外、福は内」と言って豆をまきます。節分でまく豆以外にも、豆にはあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べてみましょう。



月	火	水	木	金	土
<p><b>症状別 風邪をひいた時の食事</b>                      【発熱・寒気】…発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるご飯や麺類などをとりましょう。                      【鼻水・鼻詰り】…温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎや生姜で体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。                      【下痢・吐き気】…胃腸が弱っているので消化のよいおかゆか雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。                      《「子どもと食と健康」監修：小川万紀子より》</p>			1	2	3
			ご飯 味噌汁 サワラと白菜の信田煮 ブロッコリーの胡麻和え 果物	恵方巻き 野菜のスープ煮 フルーツカクテル (節分ボーロ) 	パン 牛乳
5	6	7	8	9	10
ハリハリわかめご飯 クリームシチュー ほうれん草のナムル 果物	カレーライス ヨーグルト	ご飯、わかめスープ 豆腐の野菜そぼろ煮 バイクドじゃが 果物 (フルーツプリン)	ご飯、味噌汁 鮭と切干大根のあんかけ 白菜のおかか和え 果物 (米粉の甘酒蒸しパン)	ご飯 すまし汁 豚肉のもち米蒸し チンゲン菜のとろみ炒め 果物	パン 牛乳
12	13	14	15	16	17
振替休日	ご飯 大豆汁 鯖の塩焼き 冬の焼き野菜 果物	ご飯 すまし汁 炒り豆腐 かぼちゃ蒸し 果物	ご飯、豆乳汁 鶏肉のケチャップ和え 人参とみかんのサラダ 果物 (ブルーチェ)	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の炒め煮 小松菜の胡麻和え 果物	発表会 
19	20	21	22	23	24
菜飯、石狩鍋風汁 鶏の甘辛煮 ゆでブロッコリー 果物 (人参ポンデケーキ)	ご飯 すまし汁 豆腐の五目焼き 切干大根ともやしの炒め物 果物	ご飯 味噌汁 サワラとごぼうの煮付け 白和え 果物	ご飯、すり流し汁 豚肉と昆布の炒め煮 大根の甘酢漬け 果物 (豆乳餅)	天皇誕生日	パン 牛乳
26	27	28	29		
厚揚げの中華丼 スープ ひじき煮 果物 (豆乳ゼリー)	ご飯、味噌汁 納豆ボール 野菜のサラダ 果物 (かぼちゃの豆腐パン)	ご飯 すまし汁 鮭の甘味噌焼き きんぴらごぼう 果物	ご飯 豆腐味噌汁 肉じゃが 小松菜のしらす和え 果物		