

# 給食だより 2月

## <食物繊維について>

### ◎水溶性食物繊維

生活習慣病の予防効果があると言われています。また、食事の腹持ちを良くすることから、肥満予防にもつながります。  
(ワカメ・トマト・とろろ・ひじき・納豆・オクラ・こんにやく など)

### ◎不溶性食物繊維

よく知られている効果の便秘予防はこちらの食物繊維です。大腸がんなどの腸の病気を予防する効果もあります。  
(ごぼう・さつまいも・しいたけ・まいたけ・グリーンピース など)

\*どちらも便秘を改善する効果がありますが、それぞれ異なる特徴を持っているため、役割を理解し、両方をバランス良く摂る必要があります。



日	曜	9時の	昼食		3時の
		おやつ	離乳食	普通食	おやつ
1	金	ビスケット	魚の煮付け・ゆで野菜・清し汁・果物	赤鬼ランチ・魚フライ・ゆで野菜 コーンスープ・果物	ふかし芋
2	土	クラッカー	豚丼・がんもどきの甘煮・果物		いもあんぱん
3	日				
4	月	ポーロ	魚の塩焼き・白和え・清し汁・果物		アメリカンドッグ
5	火	せんべい	魚の照り焼き・青菜とコーンのサラダ・豚汁・トマト		おからと人参のケーキ
6	水	食パン	豚肉とカリフラワーの味噌煮・海藻サラダ・清し汁・果物		お好み焼き
7	木	棒チーズ	マーボー豆腐・バンサンスウ・清し汁・果物		スイートポテト
8	金	バナナ	そばろ煮・小松菜とパプリカの和え物 清し汁・トマト	チキン南蛮・小松菜とパプリカの和え物 ミルクスープ・トマト	ヨーグルトムース
9	土	せんべい	温そうめん・さつまいもの甘煮・果物	キャベツたっぷり塩ラーメン 大豆の甘煮・果物	おにぎり
10	日				
11	月				
12	火	ビスケット	魚の煮付け・春雨の酢の物 わかめスープ・果物	魚の竜田揚げ・春雨の酢の物 わかめスープ・果物	米粉と豆乳の蒸しパン
13	水	ヨーグルト	ひじき炒め・マカロニサラダ・みそ汁・トマト		ホットケーキ
14	木	食パン	ツナと切干大根の炒め物・酢の物・みそ汁・果物		チョコレートブラウマンジェ
15	金	棒チーズ	そばろ煮・野菜の和え物・みそ汁・トマト	チキンカツ・野菜の昆布和え 根菜汁・トマト	ボンデケーキ
16	土	クラッカー	そばろと野菜の煮物・三色なます・果物	厚揚げの卵とじ丼・三色なます・果物	ロールパン
17	日				
18	月	ポーロ	シチュー・青菜の和え物・果物	ポークカレー・エビと青菜の和え物・果物	お豆腐のココアマフィン
19	火	バナナ	魚のハンバーグ・ブロッコリーサラダ・油揚げと白菜のスープ・トマト		牛乳もち
20	水	ヨーグルト	かぼちゃのそばろ煮・切干大根のごま酢和え・みそ汁・トマト		フレンチトースト
21	木	せんべい	人参がゆ・そばろ煮・サラダ・清し汁・果物	鮭ご飯・グリルチキン・清し汁・果物 スパゲティサラダ	ケーキ
22	金	食パン	すき焼き風・ゆかり和え・みそ汁・トマト		チーズ饅頭
23	土	ビスケット	ごま入り味噌煮込みうどん・ちくわと野菜の煮物・果物		おにぎり
24	日				
25	月	棒チーズ	野菜の煮物・ゆで野菜・清し汁・トマト	えび入りかき揚げ・ゆで野菜 清し汁・トマト	フルーツヨーグルト
26	火	クラッカー	冬野菜シチュー・大豆サラダ・果物		ごまスキムクッキー
27	水	ヨーグルト	ポークビーンズ・和え物・みそ汁・トマト		きな粉マカロニ
28	木	食パン	おでん・ごぼうサラダ・果物		チーズ蒸しパン