

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。体力も低下し風邪やインフルエンザに罹りやすくなります。今月はお遊戯会も控えていますのでバランスの良い食事、十分な睡眠、うがい、手洗いをするなどの予防対策をして病気に負けないように厳しい寒さを乗り越えましょう。

昔から食べ継がれてきた豆…栄養満点の大豆

大豆を食べよう

「畑の肉」と呼ばれる程たんぱく質が多い食品です。カルシウムやビタミンB、E、体内で作ることのできない必須アミノ酸のリジンも多く含まれています。またサポニンやイソフラボンなど抗酸化作用があり体に良い働きをする成分も多く含まれています。

いろいろなものに変身

節分の時に脚光を浴びる大豆ですが、加工されるとさらに栄養価や旨味が増します。発酵させると味噌や納豆、絞ってにがりで固まると豆腐、炒って粉にした黄名粉など大豆は和食ではおなじみの食品に姿を変えます。まだまだたくさんの製品があります。食事の中からお子さんと探してみましょ

お子さんは「バナナうんち」毎日出ていますか？

毎日排便があることが理想とされますが、食生活や運動などと関係してきます。子どもの場合、便秘で腹痛のほかに、吐き気や発熱などを発症することもあるそうです。食生活の中で改善できることもありますので食事内容を見直してみましょ

- ・食事は偏りなく、毎日欠食なく食べていますか？
食事量（食物繊維）が少ないと、排便が促されず、腸に長く留まることになり水分が吸収されて便が固くなり、排泄しにくくなります。
- ・水分は多く摂っていますか？
消化・吸収・排泄に至るまですべて水分が関与しています。無理にとる必要はありませんが、子どもは大人より汗をかきやすく水分も多く必要とします。食事に汁物や飲み物を付けるなど無理なく摂取ましょ
- ・体を動かしていますか？
腹筋力が弱いと便を押し出す力が足りなくて便秘になる事があります。休日も、体を動かすことを意識ましょ

食物繊維を多く含む食品



毎日の食事の中に副菜として取り入れていくことが大切です。例えばハンバーグを作る時にパン粉の代わりにオートミールやおからを使用して、主食を玄米や麦ごはんに変えるなど工夫することで、食物繊維の量を増やすことができます。また発酵食品（納豆、味噌、酢、ヨーグルトなど）も腸内環境を整えてくれるので積極的に摂り、スムーズな排便を促したいですね。腸内環境が整うことによって病気や花粉アレルギーなどに対する免疫力も上がると言われています。

日	曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ 今月の献立	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食			
1	月	ごはん 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう 味噌汁 みかん		牛乳 ごま入りみたらし団子	川崎に身近な郷土の味 川崎市内で生産されている野菜や果物は、地域ごとに異なり、昔から作られている「のらぼう菜」や「梨」「メロン」などがあります。また、郷土料理の一つには「なら茶めし」があり、今月のおやつに取り入れました。	
2	火	煮込みうどん しらす入り卵焼き 里芋の煮物 (幼)味噌汁 みかん		牛乳 まがりせんべい アスパラビスケット いりこ	のらぼう菜 北部地区で栽培されている、アブラナ科の野菜。花茎を収穫し、ゆでておひたしにして食べます。のらぼう菜の香りと茎の甘味、歯触りが楽しめます。	
3	水	ごはん 魚のかば焼き風 酢の物 かきたま汁 伊予柑		牛乳 鶏おこわ	梨 江戸時代から始まった、梨の栽培。現在は中原区以北で栽培されています。「長十郎」が有名ですが、「生水」という新しい品種もあります。	
4	木	ジャムサンド ほうれん草のグラタン 人参サラダ キャベツスープ みかん		牛乳 カステラ	郷土菓子 川崎で有名なのは大師の「くずもち」、王禅寺の「柿ようかん」です。	
5	金	ごはん 鶏肉の変わり焼き ブロッコリーの塩茹で 豚汁		お茶 ラーメン みかん	なら茶めし 江戸時代、川崎は東海道の宿場町として栄えていました。なかでも万年屋は、名物の「なら茶めし」(様々な穀物をお茶で炊いたご飯)が評判となり飛ぶように売れていました。	
6	土	胡麻ごはん 生揚げのケチャップ炒め 黄金煮 味噌汁 ぼんかん		牛乳 ばかうけせんべい マリービスケット	大豆ハンバーグ ① 玉ねぎはみじん切りにし油で炒め、冷ます。大豆水煮は潰すか、フードカッターにかける。 ② 豚挽肉に卵・パン粉・水で溶いたスキムミルク・塩・こしょう・①を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。 ③ ②を一人分ずつとり、空気を抜いてから小判型に整え、中央を窪ませる。油を敷いて熱したフライパンで中までしっかり火が通るように焼く。 ④ ケチャップを添える。	
8	月	ごはん 鶏肉と大豆の旨煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁 みかん		牛乳 フライドポテト	<材料> 4人分 豚挽き肉 200g 大豆水煮 200g 玉ねぎ 中1/2個 卵 1個 パン粉 1カップ(40g) スキムミルク 10g 水 10cc 塩・こしょう 少々 油 適量 ケチャップ 大さじ2	
9	火	はちみつパン キッシュ しょう油フレンチ 野菜スープ いちご		お茶 なら茶めし	献立レシピの紹介 大豆ハンバーグ <作り方>	
10	水	カレー(ライス) ほうれん草のナムル みかん		牛乳 キャロットオレンジゼリー プレミアムクラッカー	※スキムミルクは牛乳でも可、その場合は水なし。 *オーブンの場合は200℃位にして20分位焼く。	
12	金	ごはん 大豆ハンバーグ 切干し大根のサラダ 清汁 ぼんかん		牛乳 黄桃ヨーグルトケーキ		
27	土	ごはん ポークピカタ マカロニサラダ 味噌汁 伊予柑		牛乳 ぼたぼた焼き ホームパイ		
25	木	ごはん レバーの立田揚げ もやしの三杯酢 味噌汁 伊予柑		牛乳 ソフトサラダ 干し芋		
29	月	ごはん 大豆ハンバーグ 切干し大根のサラダ 清汁 ぼんかん		牛乳 肉まん		
26	金	おにランチ ミートローフ 味噌汁 ブチトマト ぼんかん		牛乳 黄桃ヨーグルトケーキ		