



2月の

「旬の果物」で病気を予防しよう!

冬から春にかけてのこの季節は、たくさんの果物が旬を迎えます。

特にみかんなどに多く含まれる「ビタミンC」には、身体の免疫力を高める他に、血圧を正常に保ち、心臓病を予防する効果もあります。

また、丈夫な骨を作る際に必要なコラーゲンにも、ビタミンCがなくてはなりません。不足すると、骨粗しょう症などの病気にかかりやすくなってしまいます。

まだまだ寒い日が続きますが、果物をおいしく食べて、病気を吹き飛ばしましょう。



◆ みかん

ビタミンCが豊富に含まれ、体の免疫機能をも高める働きがあります。また、みかんの袋や筋には、ビタミンCの働きを助ける効果があり、血管を強くしてくれます。



◆ キウイ

褐色の毛におおわれた果実の形と色が、ニュージーランドの翼のない鳥「キウイ」に似ているため、この名がつけられました。甘味と酸味が程よく、ビタミンCを多く含む、美味しい果物です。



◆ いちご

いちごは、バラ科に属する多年草木で、表面上にある小粒の種子が果実にあたります。ビタミンCが豊富で100g中に含まれる量は、みかんの約2倍です。いまやほとんど1年中食べられますが、やはり旬の時期である今頃の物が一番おいしいです。



		献立名	おやつ
1	金	節分パーティの日 雪だるまカレー プリンアラモード チップスサラダ	ホットケーキ ミルク
2	土	炊き込みご飯 かき卵汁 果物	せんべい 牛乳
4	月	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の胡麻和え 果物	ココアラスク ミルク
5	火	ごはん 竹輪の甘辛煮 和風ポトフ 果物	ぜんざい お茶
6	水	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き わかめスープ 果物	黄粉揚げパン ミルク
7	木	牛丼 人蔘の中国風サラダ 味噌けんちん汁 果物	雑炊 お茶
8	金	ごはん 団子汁 煮昆布 果物	スイートポテトパイ 牛乳
9	土	三色丼 豆腐とカニのとろみ煮 果物	せんべい ヤクルト
11	月	建国記念日	
12	火	愛情弁当の日	プリン せんべい お茶
13	水	ごはん 麻婆豆腐 キャベツとベーコンドレッシングサラダ 煮豆	パンキンケーキ ミルク
14	木	ごはん 鱈のガーリックソース 南瓜サラダ 白菜スープ 果物	甘納豆蒸しパン ミルク
15	金	カレーライス 果物 ブロッコリーとソーセージのサラダ	お好み焼き お茶
16	土	ちゃんぽん 果物	ビスケット 牛乳
18	月	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁 果物	ミルクくすもち お茶
19	火	ロールパン 海老カツ 付け野菜 コーンポテトスープ 果物	ガーリックスバゲッ ティ お茶
20	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ なめこ汁 果物	イチゴ大福 牛乳
21	木	ごはん 鶏肉のチンジャオロース 春雨と胡瓜のナムル トマトスープ 果物	焼き芋 ミルク
22	金	ごはん 肉団子スープ さつまいもの練乳煮 味付け海苔 果物	アメリカンドッグ ココア
23	土	うどんすき焼き ミニおにぎり 果物	お菓子 牛乳
25	月	ごはん 筑前煮 スタミナ納豆 果物	スコーン ミルク
26	火	ごはん 唐揚げ 大根のサラダ わかめと竹輪の味噌汁 果物	芋団子 飲むヨーグルト
27	水	ごはん 小松菜の胡麻和え 味噌汁 果物 ソーセージとトマトのオープンオムレツ	焼きそば お茶
28	木	ごはん マカロニグラタン リンゴとキャベツの甘酢和え 果物	シナモントースト 牛乳

1月のパーティ料理



~2月の行事 節分

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらいます。季節の変わり目には天候が不安定のため、病気にかかりやすく、その悪い病気(鬼)を追い払うのです。

