



## 健康の秘訣 チョコレート

2月14日はバレンタインですが、チョコレートの原料である**カカオ**には体に良いものがたくさん含まれており、昔は薬として飲用されていました。

### ■ 集中力や記憶力を高める

チョコレートの甘い香りには、集中力や記憶力を高めるだけでなく、リラックスの効果もあります。

### ■ 虫歯になりにくくなる

原料のカカオパウダーには抗菌作用があり、虫歯になりにくくなります。

★これらの効果は砂糖の少ないカカオ**6.5%以上**のものを適量摂取した場合です。砂糖のとりすぎは、太る原因になるので気をつけましょう。

## 藍しフォンダンショコラ

### 材料（1人分）

- 卵.....2個
- 砂糖.....大さじ2
- 牛乳.....大さじ2
- 無塩バター...20g
- ホットケーキミックス...100g
- ココアパウダー...大さじ2
- 板チョコ...1枚

### 作り方

1. ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、牛乳、溶かしバターを加え、その都度泡立て器でよく混ぜ合わせる。
2. ホットケーキミックスとココアパウダーを合わせてふるい入れ、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
3. 生地をカップの1/3ほどの高さまで入れ、小さく割った板チョコを2、3個置きさらに上からカップの2/3ほどの高さまで生地を入れる。
4. フライパンの底にふきんを敷きカップを並べる。熱湯をカップの半分ほどの高さまではり、弱火で15分程蒸す。



## もちつきパーティの日



		献立名	おやつ
1	月	牛丼 人参の中華風サラダ 味噌汁 果物	洋風お焼き お茶
2	火	ごはん 鮭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
3	水	ごはん すき焼き風煮 玉子スープ 果物	鬼っ子ホットケーキ ミルク
4	木	ごはん 鱈のガーリックソース つけ野菜 白菜スープ 果物	甘納豆蒸しパン お茶
5	金	カレーライス ベジタブルサラダ 果物	お好み焼き お茶
6	土	地鶏の混ぜご飯 かき玉汁	せんべい お茶
8	月	ごはん 白身魚のタンドリー風 五目きんぴら 果物	小倉かるかん ミルク
9	火	ごはん ちくわの甘辛煮 和風ポトフ 果物	ぜんざい お茶
10	水	ごはん ふわふわミートボールのトマト煮 春雨の酢の物 果物	プリン せんべい お茶
11	木	<b>建国記念日</b>	
12	金	ごはん 鶏肉のチンジャオロース ナムル トマレスープ 果物	スイートポテトパイ ミルク
13	土	<b>保育参観日</b> おにぎり 子育て団子汁 果物	丸ボーロ ミルク
15	月	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 すまし汁 果物	ミルクくず餅 お茶
16	火	ごはん とんかつ サラダ コーンスープ 果物	ガーリック スパゲッティ お茶
17	水	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ なめこ汁 果物	いちご大福 お茶
18	木	ごはん 肉団子スープ 干し大根の煮物 果物	アメリカンドッグ ココア
19	金	<b>パーティの日 レストランでっか</b> 唐揚げ ナポリタン おにぎり ウィンナー サラダ 果物 ゼリー	焼き芋 お茶
20	土	ちゃんぽん 果物	ビスケット ミルク
22	月	ごはん 西京煮 スタミナ納豆 果物	スコーン ミルク
23	火	ごはん 鶏肉の甘辛和え 大根サラダ わかめとちくわの味噌汁 果物	黄粉のマフィン ミルク
24	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
25	木	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き 果物 りんごとキャベツの甘酢和え すまし汁	シナモントースト ミルク
26	金	パン マカロニシチュー わかめサラダ 果物	ココアラスク ミルク
27	土	ドライカレー 果物	お菓子 ミルク
29	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ なめこ汁 果物	バナナクレープ ミルク

