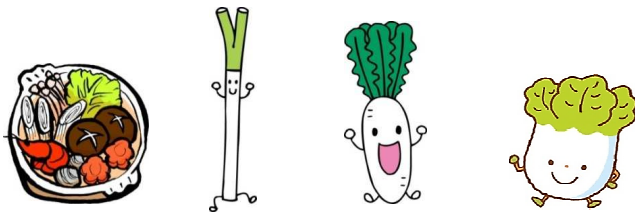




体を温める物を食べよう

2月に入り、寒さも本格的になってきました。そんな時には体を温める野菜がおすすめです。体を温める代表的な食材である「**ねぎ**」や「**しょうが**」の辛み成分には、発汗作用や血行をよくする効果があり、風邪の予防に効果があります。また、冬が旬の「**大根**」や「**白菜**」なども体を温める野菜です。季節外れの野菜を冷たいまま食べるのは避け、旬の食材を使った鍋料理などの温かいものを食べてみてはいかがでしょうか。



生姜たっぷり白菜スープ

材料（4人分）

- (A)
 白菜・・・三枚ほど
 人参・・・1/2
 しめじ・・・1パック
 鶏ガラスープの素・・・
 大さじ1
 水・・・600cc

- (B)
 鶏ひき肉・・・300g
 長ネギ・・・1/2本
 おろし生姜・・・ひとかけら
 醤油・・・大さじ1
 酒・・・大さじ1

作り方

1. 長ネギはみじん切りにし、他の野菜は食べやすい大きさに切る。
2. (B)の材料をボールに入れて混ぜ、肉団子のタネを作る。
3. 鍋に(A)を入れ火をつける。沸騰したら2をスプーンで団子に入れて入れる。
4. 鶏団子に火が通れば完成。

※鶏団子はやわらかく崩れやすいので、いじらないこと。

		献立名	おやつ
1	水	ごはん 鱈のガーリックソース 白菜スープ 人参とごぼうのきんぴら 果物	鬼っ子ホットケーキ ミルク
2	木	ごはん 豚肉の生姜焼き つけ野菜 味噌汁 果物	ぜんざい お茶
3	金	カレーライス フルーツヨーグルト	甘納豆蒸しパン ミルク
4	土	炊き込みご飯 かき玉汁	スティックパン 牛乳
6	月	ごはん 肉じゃが 味噌汁 果物	黄粉マフィン ミルク
7	火	ごはん 唐揚げ 大根サラダ 果物	フライドおさつ ミルク
8	水	ごはん 鮭のチャンチャン焼き わかめスープ 果物	ピザ風お焼き 牛乳
9	木	牛丼 人参の中華風サラダ 味噌けんちん汁 果物	ミルクくずもち お茶
10	金	ごはん ミートボールと野菜のトマト煮 ぶりかけ 果物	焼き芋 ミルク
11	土	建国記念日	
13	月	ごはん かみかみ海藻サラダ 味噌汁 果物 ソーセージとトマトのオープンオムレツ	黄粉揚げパン ミルク
14	火	ごはん 海老カツ つけ野菜 コーンポテトスープ 果物	梅おかかおにぎり お茶
15	水	ごはん 焼き魚 ひじき煮 すまし汁 果物	ガーリック スパゲッティ お茶
16	木	レストランまっご 唐揚げ ナポリタン 玉子スープ おにぎり サラダ ミニゼリー	クッキー ミルク
17	金	ごはん シチュー 干し大根煮 果物	おからマドレーヌ ミルク
18	土	保育参観日 ごはん 魚のマヨぶりかけ焼き 春雨の酢の物味噌汁 果物	ロールパン 牛乳
20	月	ごはん すき焼き風煮 小松菜の胡麻和え 果物	米粉の洋風お焼き ミルク
21	火	ごはん コロッケ つけ野菜 味噌汁 果物	利休白玉団子 お茶
22	水	照り焼き丼 すまし汁 果物	ココアラスク ミルク
23	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ なめこ汁 果物	アメリカンドッグ ミルク
24	金	ごはん 団子汁 煮昆布 果物	いちご大福 お茶
25	土	根菜入りカレーうどん 果物	せんべい 牛乳
27	月	ごはん 白身魚のトマトソース 果物 ほうれん草の胡麻和え きのこのすまし汁	カレー肉まん ミルク
28	火	ごはん れんこん入りチキンナゲット 野菜ときのこの味噌炒め 果物	ボンデケーキ ミルク

もちつきパーティー

