



2月



脂質の働きを知って
とりすぎに気をつけよう！

今月の目標

食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう

令和8年 南こども園



Q. 栄養のバランスがとれていれば好きくらいが
あってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな食べ物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができますよ。

脂質の働き

- ・エネルギー源になる
- ・体温を維持する
- ・血液の流れをよくする
(悪くなる場合もある)
- ・ビタミンの吸収を高める など

こんな食生活に注意

下のような食生活をしている人は、
脂質をとりすぎている可能性がありま
すので、気をつけましょう。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳・バナナ	3 牛乳・おかし	4 牛乳・ゼリー	5 牛乳・おかし	6 牛乳・オレンジ	7
昼食	キーマカレー コールスローサラダ	きのこスパゲティ にくだんごスープ	ハムサラダコロッケ カッテージチーズあえ みそしる	さけのなんばんづけ かぶのみそしる	やまとに みそしる	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク プリン・こんぶ	フルーツジュース おにまんじゅう	牛乳・ミルク りんご・チーズ	牛乳・ミルク フルーツゼリー	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	おかし
午前	9 牛乳・バナナ	10 コーンフレーク	11	12 牛乳・おかし	13 牛乳・りんご	14
昼食	マーボーどうふ さつまいもサラダ	やきそば じゃがいものにもの	建国記念の日	しろみフライ きりぼしだいこんに ごもくじる	すぶた ちゅうかスープ	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク りんご・チーズ	牛乳・ミルク きなこバナナ	おべんとう	牛乳・ミルク バナナ・おかし	お茶 クラッカーサンド	おかし
午前	16 牛乳・バナナ	17 コーンフレーク	18 牛乳・おかし	19 牛乳・オレンジ	20 牛乳・りんご	21
昼食	おべんとうの日	スパゲティミートソース ひじきに	カレーふうみからあげ ブロッコリーサラダ たまごスープ デザート	さけのマヨネーズやき ちくわのいために きのこシチュー	かぼちゃひきにくサンド やさいサラダ にらたまスープ	おべんとうの日
午後	幼児牛乳 ジャムサンド	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	いちごヨーグルト するめ	お茶 フルーツきんとん	おかし
午前	23	24 牛乳・おかし	25 牛乳・ゼリー	26 牛乳・りんご	27 牛乳・バナナ	28
昼食	天皇誕生日	カレーうどん すのもの	シューマイ ちゅうかあえ ぶたじる	オーブンオムレツ ドレッシングサラダ きのこスープ	あつあげのそぼろに わかめじる	おかず バナナ
午後	お花の飾り	牛乳・ミルク バナナ・おかし	牛乳・ミルク りんご・チーズ	牛乳・ミルク にぼし・おかし	お茶 ココア蒸しパン	おかし
午前	2月の献立			かむことと満腹感		
昼食				食べ物をよくかむと脳の視床下部にある 満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」 と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満 腹中枢が働く前に食べすぎてしまします。		
午後	*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。					