

2月 わくわくランチ



令和7年度 西脇こども園 管理栄養士

立春を迎える2月は、暦の上では春の訪れを告げる月です。日が長くなりますが、実は1年で最も気温が低く、寒暖差の激しい月です。

風邪をひきやすい季節になりますので、栄養バランスのとれた食事、適度な運動と十分な睡眠で、風邪に負けない体をつくりましょう！

旬の食材



ほうれん草

鉄分、ビタミンK、ビタミンCなどを含む、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。これらの栄養素は貧血予防や骨の形成、免疫を高めてくれるなどの効果があります。

特に、冬に採れるほうれん草にはビタミンCが3倍多く含まれているため、この時期に食べるのがおすすめです。

美味しいほうれん草の見分け方は、葉が鮮やかな緑色で、ハリのあるものを選びましょう。



デコポン

デコポンは、いよかんやポンカンに比べて糖度が高いため甘みが強く、種が少ないのが特徴です。

整腸作用のあるペクチンや、風邪予防に効果のあるビタミンCとシネフィリンを豊富に含んでいます。

西脇こども園では2月24日(火)のランチで提供予定です。



カリフラワー

レモンに負けないほどのビタミンCを含み、風邪予防や美肌効果があります。

茹でる際には、塩だけでは変色してしまうので、酢または小麦粉を入れるのが変色を抑えるポイントです。

地産地消メニュー 2月19日(木)提供予定

播州百日どりのからあげ (播州百日どり：多可町産)

ブロッコリーの金ごま和え (金ごま：西脇市産)

西脇の野菜たっぷり味噌汁 (白菜、大根、白ねぎ：西脇市、多可町産)

園で人気の副菜を紹介♪ おまめのサラダ 2月3日(火)提供予定



【4人分】

・大豆(水煮)	60g	☆マヨネーズ	大さじ2
・枝豆	30g	☆濃口しょうゆ	小さじ1
・ブロッコリー	4房	☆塩	少々
・人参	50g(約1/4本)		
・サラダチキン	40g		
・コーン缶	25g		

【作り方】

- ① ☆の調味料を合わせてドレッシングを作っておく。
コーン缶は水気を切る。
- ② サラダチキンは食べやすい大きさに割いておく。
- ③ 人参は千切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで茹でザルにあげて水気を切る。
- ④ 大豆の水煮はさっと洗って水気を切り、枝豆は茹でて中身を出しておく。
- ⑤ ②～④と①をボウルで和えたら完成。



2月3日は節分です。現在は、昔の暦で1年の始まりとなる立春の前日を「節分」と呼んでいます。悪いものや災いを鬼に例え、1年間の無病息災を願う日です。福を呼び込み、素敵な1年の始まりにしましょう。

2月3日(火)は節分メニューです！

ランチ ちらし寿司 おまめのサラダ つみれ汁
スナック 鬼まんじゅう(さつま芋蒸しパン)

