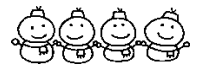





令和6年
2月


きゅうしょくだより





◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	木	カレーライス・チーズ入り野菜サラダ・りんご	・サッポロポテト ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
2	金	豆とひじきのご飯・ソーセージとちくわの天ぷら・バナナ・冬野菜のみそ汁	・節分ポーロ、スティックゼリー ・ミルク	・せんべい ・牛乳
3	土	五目鶏めし・マカロニサラダ・オレンジ・キャベツのみそ汁	・サンドクラッカー	・ビスケット
5	月	麦ご飯・サバのみそ煮・ひじきの炒め煮・オレンジ・青菜のすまし汁	◎卵トースト ・牛乳	・せんべい ・ミルク
6	火	鮭ごまご飯・ポパイサラダ・バナナ・けんちんみそ汁	◎スコーン ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
7	水	パン・ミンチコロッケ・ツナサラダ・みかん・オニオンスープ	・ビスケット ・ココアミルク	・クラッカー ・ミルク
8	木	麦ご飯・鶏肉の甘酢あん・青菜の卵和え・オレンジ・大根のみそ汁	◎さつまいもケーキ ・ミルク	・ウエハース ・牛乳
9	金	えびピラフ・卵サラダ・バナナ・ポトフ風スープ	・チーズあられ ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
10	土	みそ煮込みうどん・コロコロサラダ・オレンジ	・ミニドーナツ	・せんべい
12	月	 振替休日 		
13	火	えび天ご飯・彩り金平・白和え・りんご・焼き麩のすまし汁	・せんべい ・バナナミルク	・ウエハース ・牛乳
14	水	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・みかん・ポパイスープ	◎ブラウニーケーキ ・ミルク	・クラッカー ・ミルク
15	木	パン・かき揚げうどん・バナナ・ブロッコリーサラダ	◎たぬきおにぎり	・ポーロ ・ミルク
16	金	菜めし・魚の野菜あんかけ・グリーンサラダ・オレンジ・とろろ昆布汁	・ベジたべる ・いちごミルク	・白せんべい ・牛乳
17	土	しょうゆスパゲティー・オレンジ・麩と青菜のスープ		・ビスケット
19	月	麦ご飯・野菜入り納豆・肉じゃが・バナナ・根菜のみそ汁	◎いちごのクリームサンド ・牛乳	・白せんべい ・牛乳
20	火	切り干し大根ご飯・お好み揚げ・千キャベツ・りんご・きのこのすまし汁	・ごまビス ・ミルク	・クラッカー ・ミルク
21	水	カレーチャーハン・エビフライ・レタスのサラダ・オレンジ・イタリアンスープ	◎トッピングプリン	・ウエハース ・牛乳
22	木	パン・肉団子みそスープ・ポテトのゴマサラダ・バナナ	◎ぼたぼた焼き	・ポーロ ・ミルク
23	金	 天皇誕生日 		
24	土	そばろ混ぜご飯・青菜とソーセージのソテー・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	・バウムクーヘン	・せんべい
26	月	鮭チャーハン・チャプチェ風・りんご・中華風スープ	◎豆腐ドーナツ ・牛乳	・ウエハース ・牛乳
27	火	パン・ナポリタンスパゲティー・野菜たっぷりサラダ・バナナ・コーンポテトスープ	◎お好み焼き	・クラッカー ・ミルク
28	水	枝豆と塩昆布のごはん・みそおでん・オレンジ・豆腐のすまし汁	・えびせん ・いちごミルク	・ポーロ ・牛乳
29	木	パン・豆乳鍋風汁・春巻き・バナナ・ツナポテサラダ	◎マカロニグラタン	・白せんべい ・ミルク

 2月4日は立春です。節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。温かくなったり、寒くなったり“三寒四温”を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいです。朝食をしっかり摂り、1日を元気にスタートさせましょう。

 朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



 **節分の豆まき** 

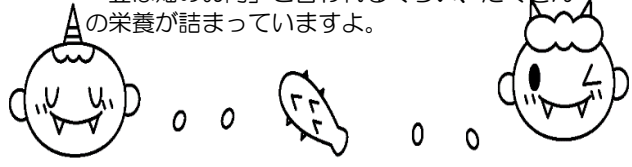
2月3日は節分です。楽しく豆まきをし、1年の無病息災を願いましょう。

『豆にもいろいろあります』

- ・ダイズ/色別に黄ダイズ、黒ダイズ、青ダイズがあります。
- 「黄ダイズ」＝主にみそ、納豆、豆腐などの加工品にもなります。
- 「黒ダイズ」＝黒豆です。おせち料理に使われます。
- 「青ダイズ」＝きな粉や煮豆にされます。

※ほかにも豆には、アズキ、ソラマメ、インゲン、キントキマメなど、いろいろあります。

「豆は畑のお肉」と言われるくらい、たくさん栄養が詰まっていますよ。



やけどに注意

冬には、やけどをしてしまう熱いものが子どもの身のまわりに増えます。沸かたてのやかん、おみそ汁、カップラーメン、スープなどに気をつけてあげてください。

【やけどをしたら……】なるべく早く冷水に当てて、20分ほど冷やし続ける。(冷やし終えた後は)小さなやけどなら、清潔なガーゼを軽めに当ててあげる。大きなやけどなら、濡れタオルを当てたまま(かかりつけの)病院に行く。

※服の上からやけどをした場合は、服を着たまま冷水に当てる。慌てて服を脱がせて傷を広げないでください。

★0.1歳児：2/29の春巻きは、シューマイに変更します。

★未満児：2/6のスコーンは、チョコチップ抜きです。2/14のブラウニーケーキは、アーモンドとチョコチップ抜きです。2/20のお好み揚げは、イカの入らないかき揚げに変更します。