



# きゅうしょくだよい

R8. 1. 28

## 元気に過ごそう！

2月は3日が「節分」、4日が「立春」と暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日はしばらく続きます。雪もしっかり積もり、天気の良い日には子どもたちはお外で思いっきり遊んでいます。元気に過ごすためにも風邪や感染症の予防をしっかり行っていきたいですね。

### ◎冬野菜を食べます！◎

横手市では、雪の下にんじん・雪の下キャベツ・寒締めほうれん草の出荷時期(1月～3月)を迎え、名前の通り雪の下や寒さの中で育ったことで甘みが増し生でも食べる事ができ、とても栄養があり美味しいと評判になっています。

保育園では、4日の給食で食べ甘さと食感を楽しみたいと思います。おうちでもお話を聞いてみてくださいね。

冬は、地元の野菜があまり採れず特に栄養のある緑黄色野菜は不足がちになります。緑黄色野菜の人参やほうれん草はもちろん、淡色野菜のキャベツもビタミンが豊富で風邪予防になります。

## レッツクッキング！

1月14日に年長さんが手作りクッキングをしました。クッキーを協力しながら楽しそうに作っていました。



## 正しく手洗いしましょう

手洗いは感染症予防の基本です。帰宅後やトイレの後、食事前は石けんを泡立ててまんべんなくこすり洗いし、30秒以上水で流すよう心がけましょう。タオルはそれぞれのものを使う、またはペーパータオルでふくようにすると衛生的です。



## 2月の予定献立表 <ひよこ組>

樽見内保育園

日付	曜日	午前おやつ	おひる ～ 3回食(ご飯)～	午後おやつ
2	月	バナナ牛乳	チキンソテー 野菜炒め オレンジ 大根の味噌汁	せんべい ミルク
3	火	せんべい牛乳	豆腐ハンバーグ コロコロサラダ バナナ けんちん汁 節分	クッキー 牛乳
4	水	オレンジ牛乳	二色丼 雪の下キャベツと人参のサラダ みかん ほうれん草のポタージュ 冬野菜を食べる会	人参ドーナツ 牛乳
5	木	バナナ牛乳	豚肉の和風ステーキ 塩昆布和え りんご わかめの味噌汁	せんべい ミルク
6	金	ビスケット牛乳	タラのカレークリーム 筑前煮 バナナ なめこの味噌汁	ヨーグルト
7	土	ウエハース牛乳	焼きうどん ヨーグルト 野菜スープ	せんべい 牛乳
9	月	バナナ牛乳	豚肉のゴマみそ焼き 白菜のレモン和え みかん すまし汁	せんべい 牛乳
10	火	せんべい牛乳	ほっけの塩焼き 中華風炒め バナナ しめじの味噌汁	ビスケット ミルク
11	水		建国記念の日 お休み	
12	木	バナナ牛乳	鶏肉の磯辺焼き コールスローサラダ りんご 小松菜の味噌汁	せんべい ミルク
13	金	ビスケット牛乳	肉団子 レンコンの金平 みかん しいたけの味噌汁	ヨーグルト
14	土	ウエハース牛乳	ナポリタン バナナ 小松菜のスープ	せんべい 牛乳
16	月	バナナ牛乳	松風焼き 小松菜の海苔和え みかん じゃが芋の味噌汁	せんべい 牛乳
17	火	せんべい牛乳	タラの甘辛煮 ごぼうのゴママヨサラダ りんご 小ねぎの味噌汁	ビスケット ミルク
18	水	オレンジ牛乳	冬野菜カレー 白菜の中華サラダ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳
19	木	バナナ牛乳	豚肉の塩こうじ焼き ブロッコリーのおひたし パイン キャベツの味噌汁	せんべい ミルク
20	金	ビスケット牛乳	鮭のガリバタ焼き サラスパ オレンジ えのきの味噌汁	ヨーグルト
21	土	ウエハース牛乳	醤油ラーメン しゅうまい みかん	せんべい 牛乳
23	月		天皇誕生日振替休日	
24	火	せんべい牛乳	タラのマヨ焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ 白菜の味噌汁	クッキー ミルク
25	水	オレンジ牛乳	ピピン丼 パイン わかめスープ 誕生会	マフィン 牛乳
26	木	バナナ牛乳	鶏肉の唐揚げ 切干大根のサラダ みかん かぶの味噌汁	せんべい ミルク
27	金	ビスケット牛乳	鮭の中華風焼き かぼちゃのサラダ りんご ほうれん草の味噌汁	ヨーグルト
28	土	ウエハース牛乳	肉うどん フルーツのヨーグルト和え	せんべい 牛乳

※完全給食で、主食も出ます。 個人の食材の進み具合によって、変更になるものもあります。その場合は、その都度ご連絡いたします。

