



給食だより

2020年 2月
あけぼのこども園



～寒さに負けない体に～

まだまだ寒い日が続きますが、「おにはそとー! ふくはうちー!」とこどもたちの元気な歌声が、給食室まで聞こえてきます。

この時期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。予防には、何といっても、朝・昼・夕の食事からしっかりと栄養をとることがとても大切です。

特に朝には、みそ汁やスープ、温かい牛乳など、体の温まるものを食べると目が覚め、1日のよいスタートがきれます。



		2月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	土	マーボー豆腐 エビしょうまい 中華春雨サラダ	お菓子	バタースティック
2	日	休日		
3	月	ほうれん草ハンバーグ ひとロスパ ポテトサラダ	お菓子	節分ケーキ
4	火	せんべい汁 白身魚フライ マカロニサラダ	ヨーグルト	お菓子
5	水	鮭マヨ焼き ひじき煮 トマトサラダ フルーツ	お菓子	スイートポテト
6	木	コーンシチュー ウインナー キャベツサラダ 	フルーチェ	お菓子
7	金	お豆腐ナゲット きんぴらごぼう ほうれん草ごま和え	ヨーグルト	フルーツポンチ
8	土	ちくわ納豆 切干大根煮 小松菜サラダ	お菓子	お菓子
9	日	休日		
10	月	親子煮 はんぺんフライ ごぼうサラダ チーズ納豆	フルーチェ	お菓子
11	火	祝日・建国記念の日		
12	水	骨ごとさんま煮 春雨炒め ほうれん草なめたけ和え フルーツ	お菓子	ホットケーキ
13	木	野菜の肉巻き かぼちゃ煮 春雨マヨサラダ	フルーチェ	お菓子
14	金	豚汁 アジフライ マカロニサラダ しらすふりかけ	お菓子	フルーツヨーグルト
15	土	焼き魚(ほっけ) 子とえ フロッキーサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
16	日	休日		
17	月	肉団子スープ ギョーザ もやし和えもの	お菓子	お菓子
18	火	ポークカレー エビフライ コールスローサラダ 	ヨーグルト	お菓子
19	水	おからコロケ 大根とほろ煮 小松菜和えもの	お菓子	オレンジゼリー
20	木	バラ焼き きんぴらごぼう ほうれん草ピーナッツ和え	フルーチェ	お菓子
21	金	たらマヨ焼き ひじき入り卵まき トマトサラダ フルーツ	お菓子	バターピーサンドイッチ
22	土	さつま汁 肉しょうまい スパゲティサラダ おかかふりかけ	ヨーグルト	お菓子
23	日	祝日・天皇誕生日		
24	月	振替休日		
25	火	焼き鮭 ひじき煮 ポテトサラダ フルーツ	お菓子	ココア蒸しぼん
26	水	おき焼き風煮 ししゃもフライ フロッキーサラダ しらすふりかけ	ヨーグルト	お菓子
27	木	お誕生会 ドライカレー アンパンマンポテト つけ野菜	...	バナナクレープ
28	金	赤魚みそ焼き 子とえ 小松菜和えもの フルーツ	フルーチェ	お菓子
29	土	いも汁 五目春巻き もやし和えもの チーズ納豆	ヨーグルト	カレーパン

《大豆》のおはなし

大豆のタンパク質は、野菜や穀物よりも肉に近く、「畑の肉」と呼ばれるよ☆

大豆は様々な栄養が含まれている、バランスの良い食材です。大豆からできるものには、きなこ・みそ・しょうゆ・豆腐など、様々あります。いろいろな大豆料理を食べて、大豆のパワーを吸収しましょう。

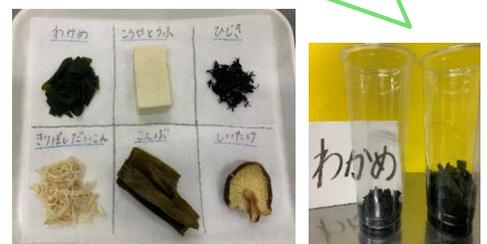



《食育 乾物について》

先月の食育では、わかめ・干しいたけ・昆布などの「乾物」についてお話をしました。

普段食べている乾物は、水で戻すとどうなるか?、実際に子どもたちに見てもらいました。

柔らかくなったね! 量がふえたね!



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。