



# 給食だより

2021年2月  
あけぼのこども園



## ～寒さに負けない体をつくろう～

毎日のように厳しい寒さが続きますが、元気に雪遊びを楽しむ子どもたちの姿が給食室からも見えています。

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなりますが、「体の芯から温まる食事」「体に熱をたくわえる食べもの（たんぱく質・栄養たっぷりの旬の食材）」をとることが大切です。生活リズムを正し、十分な睡眠と、三度の食事をきちんととりましょうね。



		2月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	月	豚汁 ちくわ職辺揚げ キャベツサラダ フルーツ チーズ納豆		ヨーグルト	お菓子
2	火	照り焼きチキン 焼きそば つけ野菜 フルーツ		お菓子	節分ケーキ
3	水	マーボー豆腐 肉しゅうまい 中華春雨サラダ		お菓子	ココアプリン
4	木	かじきカレー揚げ きんぴらごぼう フロッキーサラダ		フルーチェ	お菓子
5	金	親子煮 春巻き マカロニサラダ フルーツ しらすふりかけ		ヨーグルト	お菓子
6	土	れんこんハンバーグ ひとろスパ ほうれん草なめたけ和え		お菓子	お菓子
7	日	休日			
8	月	焼き魚(さけ) ひじき煮 ポテトサラダ フルーツ		フルーチェ	お菓子
9	火	豆腐ナゲット もやしたらこ炒め 小松菜サラダ		お菓子	キャロットケーキ
10	水	ビーンズカレー エビかつ コールスロー フルーツ		ヨーグルト	お菓子
11	木	祝日・建国記念日			
12	金	さばみそ煮 だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ		お菓子	きなこトースト
13	土	すき焼き風煮 ししゃもフライ スパゲティサラダ フルーツ		ヨーグルト	お菓子
14	日	休日			
15	月	カツ煮 春雨マヨサラダ つけ野菜		お菓子	オレンジゼリー
16	火	いも汁 エビしゅうまい もやし和え フルーツ しらすふりかけ		ヨーグルト	さつまいもクッキー
17	水	赤魚みそ焼き もやしひき肉炒め ポテトサラダ		お菓子	お菓子
18	木	コーンシチュー チキンナゲット コールスロー フルーツ		ヨーグルト	お菓子
19	金	さんまみりん焼き 子和え 小松菜ささみ和え フルーツ		お菓子	カルシウムトースト
20	土	バラ焼き ひじき煮 ほうれん草ごま和え		フルーチェ	お菓子
21	日	休日			
22	月	さつまい アジフライ マカロニサラダ フルーツ		お菓子	お菓子
23	火	祝日・天皇誕生日			
24	水	焼き魚(ほっけ) 春雨豚肉炒め ほうれん草ピーナッツ和え フルーツ		お菓子	メロンパン スコーン
25	木	せんべい汁 ギョーザ もやし和え フルーツ おかかふりかけ		ヨーグルト	お菓子
26	金	お誕生会 わかめご飯 エビフライ だし巻き卵 フルーツ		...	バナナケーキ
27	土	ポーカレー 白身魚フライ コールスロー フルーツ		フルーチェ	お菓子
28	日	休日			

## 《 窒息事故に気をつけよう 》

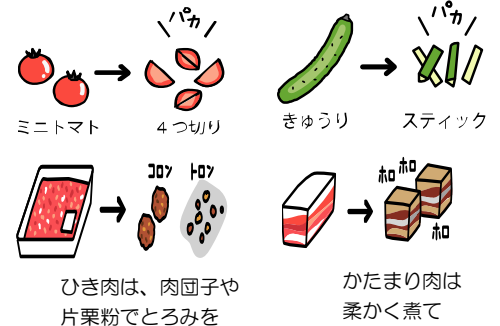
小さな子どもは、のどが狭く、飲み込んだり吐き出す力が弱いため、口に入れたものでのどを詰まらせ、窒息事故を起こすことがあります。原因は、食べものの形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因になることもあります。

☆注意すること☆



そのままでは、誤嚥・窒息しやすいものでも、子どもの口のサイズに合わせて、食材を切って、かじりとりやすくしたり、調理の工夫をすることで、危険性を下げることができます。

## ☆食材の切り方・調理の工夫☆



給食では「スキムミルク」をカレーやシチューなどの煮込み料理、ハンバーグ、お菓子作り、手作りヨーグルトに使っています。

成長期に欠かせない、カルシウムとたんぱく質が豊富です。

※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。