



給食だより

2023年2月
あけぼのこども園

～食事と健康の関係に興味を持つ～

食事は健康を支える大切な要素です。毎日健康に過ごす為に良い食習慣を身につけましょう。

①規則正しい食事を心がけよう

毎日決まった時間に食事を摂ることで生活リズムを作りましょう。特に朝ご飯を大切に。

②おやつは決まった時間に適量を

遅い食事とおやつの区別をしっかりとしましょう。ジュースは嗜好品【おやつ】と考えましょう。

③食べ物に関する知識を習得していこう

「野菜は体の調子を整えるから風邪をひきにくくなる」など、食と体のつながりを知り、少しずつ理解していきましょう。



		2月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	水	ポークカレー チキンナゲット コールスロー	お菓子	さつまいも カップケーキ
2	木	せんべい汁 ギョーザ もやし中華和え しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
3	金	おからハンバーグ ひじきだし巻き ほうれん草ごま和え	お菓子	節分 シフォンケーキ
4	土	すき焼き風煮 エビかつ 春雨マヨサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
5	日	休日		
6	月	さばみそ煮 きんぴらごぼう トマトサラダ フルーツ	お菓子	フルーツ ポンチ
7	火	親子煮 えびしゅうまい マカロニサラダ おかかふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
8	水	焼き鮭 もやしたらこ炒め ポテトサラダ フルーツ	お菓子	くるくる クッキー
9	木	タンダーチキンひとロスパ ほうれん草ごま和え	フルーツ	お菓子
10	金	ししゃもフライ ひじき煮 小松菜ツナ和え	ヨーグルト	フレンチ トースト
11	土	祝日・建国記念日		
12	日	休日		
13	月	ちくわ納豆 人参の子和え フロccoliサラダ	お菓子	ホット ケーキ
14	火	豚汁 ケチャップウインナー もやしささみ和え しらすふりかけ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
15	水	いもっこ汁 肉しゅうまい ごぼうサラダ フルーツ	お菓子	お菓子
16	木	バラ焼き かぼちゃ甘煮 ほうれん草なめたけ和え	フルーツ	お菓子
17	金	赤魚みそ焼き 春雨ひき肉炒め ポテトサラダ フルーツ	お菓子	カルシウム トースト
18	土	ビーンズカレー エビフライ コールスロー	ヨーグルト	お菓子
19	日	休日		
20	月	かじき煮つけ ひじき煮 スパゲティサラダ フルーツ	フルーツ	お菓子
21	火	鮭マヨコーン焼き おから炒め フロccoliおかか和え	お菓子	焼きいも
22	水	シチュー 白身魚フライ コールスロー	ヨーグルト	お菓子
23	木	祝日・天皇誕生日		
24	金	誕生会 野菜たっぷりカレーうどん 枝豆とコーンのかき揚げ 小松菜和え	...	ミニ チョコス
25	土	さつまいも アジフライ キャベツとひじきのサラダ チーズ納豆 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
26	日	休日		
27	月	ごぼうの肉巻き 人参の子和え もやしツナ和え	フルーツ	お菓子
28	火	ほっけ焼き 厚揚げひき肉あんかけ トマトサラダ フルーツ	お菓子	オレンジ ゼリー



《食育：お魚を好きになろう》

12月の食育はお魚をテーマに、給食でよく食べるお魚の紹介と「さば」の解体ショーをしました。解体ショーでは「血がでた!」「魚の匂いがしてきた」「骨大きい!」など子どもたちは興味津々な様子でした。



最後に「お魚も海で泳いでいた生き物で、私たちはお魚の命をいただいているんだよ」というお話をしました。今回の食育が、食材に感謝する気持ちを持つきっかけになればと思います。



～行事食のご紹介～

12月 Xmas
「クリスマスケーキ」

1月 小正月
「けの汁」



※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。