

給食だより

2024年2月
あけほのこども園

～よく噛んで食べよう～

近年は柔らかく食べやすい加工食品が増えています。加えてゆっくり食事をする時間も少なく、噛む回数が激減しています。子どもにとって、噛むことは顎の発達を促し、歯並びや姿勢にも影響しますので、よく噛んで食事をするところをこころがけましょう。

また、よく噛むことで早食いを防止し肥満予防につながります。さらにホルモン分泌が高まって食欲が抑えられたり、ゆっくり味わうことで薄味・適量で満足感が得られます。たくさん噛んで、食べる力を育みましょう。



2月の献立		午前おやつ	午後おやつ
1	木	マーボー豆腐 エビしゅうまい もやし和え物	フルーチェ お菓子
2	金	ハンバーグ(トマト大豆ソース) だし巻き卵 ほうれん草ごま和え	お菓子 節分クッキー
3	土	すきやき風煮 ナゲット ごぼうサラダ フルーツ しらすふりかけ	ヨーグルト お菓子
4	日	休日	
5	月	かじき唐揚げ 切干大根煮 トマトサラダ	お菓子 おさつ カップケーキ
6	火	小松菜しゅうまい 春雨ツナ炒め ほうれん草なめたけ和え	フルーチェ お菓子
7	水	かぼちゃシチュー ケチャップウインナー マカロニサラダ フルーツ	お菓子 アメリカン ドッグ
8	木	はんぺん納豆フライ 子ねえ 小松菜サラダ	ヨーグルト お菓子
9	金	タラマヨ焼き もやし豚肉炒め フロッキーサラダ フルーツ	お菓子 クリーム サンド
10	土	豚汁 ギョーザ キャベツツナサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
11	日	祝日・建国記念の日	
12	月	振替休日	
13	火	バラ焼き きんぴらごぼう ポテトサラダ	フルーチェ お菓子
14	水	赤魚みそ焼き 厚揚げひき肉あんかけ 小松菜ごま和え フルーツ	お菓子 パナナ ケーキ
15	木	きのこカレー エビフライ 中華春雨サラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
16	金	さば味噌煮 もやしたらこ炒め トマトサラダ フルーツ	お菓子 バター スティック
17	土	さつまい 揚げフライ スパゲティサラダ フルーツ	ヨーグルト お菓子
18	日	休日	
19	月	おからボール かぼちゃ甘煮 ほうれん草かぼちゃ和え	お菓子 フルーツ ボンチ
20	火	肉団子スープ 白身魚フライ もやしささみ和え フルーツ チーズ納豆	ヨーグルト お菓子
21	水	ほっけみかん焼き だし巻き卵 小松菜ゴマドレ和え フルーツ	お菓子 豆腐 ドーナツ
22	木	肉じゃが 春雨マヨサラダ つけ野菜	ヨーグルト お菓子
23	金	祝日・天皇誕生日	
24	土	鶏マーレード煮 ひじき煮 中華春雨サラダ	フルーチェ お菓子
25	日	休日	
26	月	和風きのこバーグ ひとロスパ つけ野菜	お菓子 カルピス ゼリー
27	火	塩鮭 きんぴらごぼう ポテトサラダ フルーツ	フルーチェ お菓子
28	水	お誕生会 タコライス アンパンマンポテト コールスロー フルーツ	… フルーツ サンド
29	木	いもっこ汁 肉しゅうまい もやしツナ和え フルーツ	ヨーグルト お菓子

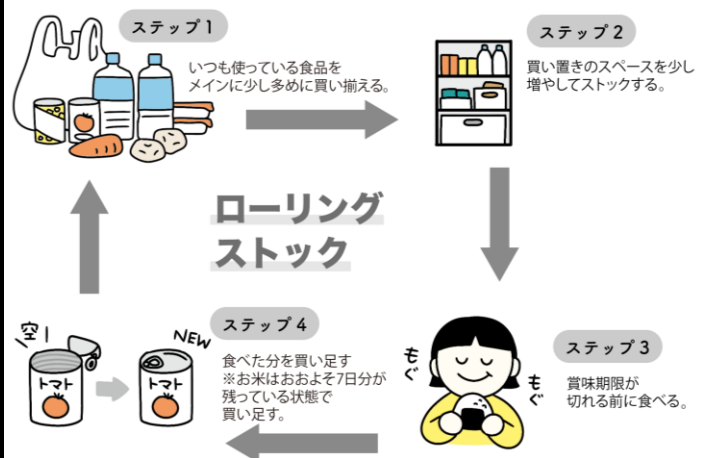
《ストック食品の活用法》

ストック食品（備蓄食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かします。



★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



ローリングストックは、食材だけでなく、日常使いできる生活用品にも応用することができます。保存食・飲料水・カセットコンロ・ガスボンベ・乾電池・使い捨てカイロなども、常に一定量家庭に置いておくと突然の災害にも対応できます。

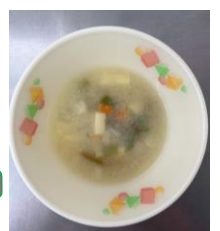


～行事食のご紹介～

※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。



12/25 クリスマス
クリスマスケーキ



1/15 小正月
汁