



2月 給食だより 献立表



令和4年度2月発行 第一吉備こども園

暦の上では立春を迎えますが、1年で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるようにしましょう。

実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
1 15	水	牛乳菓子	大豆入りかきあげ 土佐酢あえ 果物		牛乳菓子 チーズ	628.7 (532.6)
2 16	木	牛乳菓子	いも煮 手作りふりかけ 菜の花のごまあえ	果物	牛乳菓子	558.3 (478.1)
3	金	牛乳菓子	★お楽しみ会献立★ 鬼の子ランチ 鶏ささみの金棒焼き 黄ニラのすまし汁 果物		ジュース きなこ豆菓子	602.9 (514.2)
17	金	牛乳菓子	鮭のちゃんちゃん焼き もずく入りすまし汁 昆布豆		牛乳菓子 おかかおにぎり	646.6 (499.1)
4 18	土	牛乳菓子	八宝めん 焼きポテト 果物		牛乳菓子	468.7 (450.9)
6 20	月	牛乳菓子	豆腐のカレー煮 切干大根の酢の物 果物		牛乳菓子 カレンズサブレ	676.4 (564.5)
7 21	火	牛乳菓子	魚の塩焼き ひじきの炒め煮 呉汁		牛乳菓子 さつまいものスティック揚げ	580.7 (446.4)
8	水	牛乳菓子	納豆丼 青菜のごま酢あえ 果物		牛乳菓子 ジャムサンド	606.2 (505.7)
22	水	牛乳菓子	★中国献立★ ユーリンチー ばんさんすう 中華スープ 果物		牛乳菓子 マーラーカオ	615.3 (564.2)
9	木	牛乳菓子	マーボー大根 ナムル 果物		牛乳菓子 うの花チヂミ	560.3 (473.0)
10 24	金	牛乳菓子	みそカツ マカロニサラダ ブロッコリーの塩ゆで		牛乳菓子 小魚の甘辛菓子	612.2 (511.2)
25	土	牛乳菓子	五目うどん 青菜とちりめんの酢の物 果物		牛乳菓子	476.3 (455.6)
13 27	月	牛乳菓子	筑前煮 水菜のしらすあえ 果物		牛乳菓子 甘納豆蒸しパン	595.6 (501.1)
14 28	火	牛乳菓子	厚揚げとツナのハンバーグ スパゲティソース 果物	菜めし	牛乳菓子 ブラウニー	676.3 (566.5)

～かぜに強い体を作る免疫力アップの食事～

よく食べて、寝て、遊んで、笑う。子どもにとっては、そのような毎日が、自然と免疫力を高めていくことにつながります。それでもこの季節には、かぜに負けない体作りを意識した食事をとりましょう。ビタミンA、C、Eを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに、良質なたんぱく質を含む卵、魚、肉、大豆製品を組み合わせると体力をつけましょう。また、胃腸を丈夫にすることもかぜの予防になります。規則正しく、偏食のない生活を心がけて、元気に冬を乗り越えましょう。



節分で家族間のコミュニケーション



2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった鬼に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。

日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってほしいですね。

正しい手洗い

気温が低く空気が乾燥しがちな冬は、風邪のウイルスが大好きな季節です。丈夫な体作りや生活習慣に気を配り、風邪を寄せ付けないために正しい手洗いをしましょう。

お腹をこわした時の食事

- ①消化の良い、おかゆ、野菜スープ、煮込みうどん（短く刻む）等を、少量ずつゆっくり食べさせる。
- ②適切な水分と経口補水液の補給
嘔吐や吐き気がなければ下痢で水分が失われるので水分補給を十分に行う。
- ③下痢の時に控えたい食べ物
○脂っこい料理や糖分を多く含む料理やお菓子
○香辛料の多い料理や食物繊維を多く含む食事

