

2月の南犬立

〈目標〉風邪に負けない元気な子ども

食育クイズ Q節分に用いられる魚は？ ①さんま ②あじ ③いわし		1(土) 親子煮 おひたし 舞茸の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 きどりっこ	
正解は③。地域によって使い方は様々ですが、食べたり飾ったりされています。焼きたいわしのおいしは鬼が苦手とするもので、飾りには魔除けの意味が込められています。 「いただきます、ごちそうさま」より			
3(月)豆まき おにっこ ハンバーグ 野菜の付合せ 青菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(青のり)	4(火) サーモンの コーンマヨ焼き 和風サラダ なめこの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	5(水) サンド ウィッチ ジャーマンポテト ジュリエンスープ フルーツ <おやつ> 牛乳 揚げ一番	6(木) 豚肉の南蛮揚げ 大根サラダ キャベツの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ
10(月) ポークカレー コールスローサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	11(火) 建国記念の日 	12(水) みそたんぼ にんじんシリシリ 豚汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ココナッツサブレ	13(木) もちつき大会 すき焼き魚煮 おひたし 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 ばかうけ(ごま)
17(月) 鶏肉のトマト煮 サラスパサラダ わかめの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 まがりせん	18(火) サーモンの 味噌マヨ焼き 干草和え 豆腐の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 源氏パイ	19(水) 誕生会 ナポリタン グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ <おやつ> お茶 手作りケーキ	20(木) おにぎり day コロッケ ヘルシーサラダ 舞茸の味噌汁 ヨーグルト (いちごソース) <おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き
24(月) 振替休日 	25(火) 鯖の香味焼き おひたし 切干し大根の煮物 白菜の味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	26(水) そぼろ丼 おひたし もやしの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 お野菜せん	27(木) 鶏肉のはちみつ レモン醤油揚げ 温野菜 油揚げの味噌汁 フルーツ <おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット
3/2(月) チキンシチュー ツナサラダ フルーツ <おやつ> 牛乳 二色どら焼き	★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。 (🥚)のマークは、卵を除去します。 (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します) (🍞)のマークは、小麦を除去します。 (おやつについても、小麦を使用していないものに代替します)		

給食だより

今年は雪が少ないですが、まだ厳しい寒さが続いている今日この頃です。体の芯から冷えるこの時期は、温かいご飯を食べて、たくさん遊び、体をポカポカにしましょう。

また、2月は節分の行事があります。節分は季節の変わり目という意味で、立春から季節は春になります。季節の変わり目は間(魔)が入るということから、悪いものや災いを鬼に例えて追い払い、無病息災を願って年の数だけ豆を食べます。悪い鬼をやっつけて、今年も一年元気に過ごしてほしいと思います。



子ども達に大人気！ 味噌カツのレシピを紹介します☆

【材料(4人分)】

- 豚ロース肉・・・8枚
- 塩こしょう・・・適量
- 小麦粉・・・適量
- 卵・・・1個
- パン粉・・・適量
- ☆みそ・・・大さじ2
- ☆砂糖・・・大さじ3
- ☆めんつゆ・・・小さじ1
- ☆だし汁・・・小さじ4
- ごま油・・・適量
- 長ねぎ・・・1/4本
- 白いりごま・・・適量

【作り方】

- 豚ロース肉に塩こしょうを振り、両端をたたんで三つ折にする。
- 小麦粉、卵、パン粉をまぶし、油できつね色になるまで揚げる。
- 刻んだ長ねぎをごま油でさっと炒める。
- ③に☆の調味料を加えてひと煮立ちさせ、いりごまを入れる。
- お皿に盛り付け、タしをかけたら完成！！

さくら組の保育参加でも好評でした～！

生活リズムをチェック

毎日元気に登園するためには、生活リズムを整えることが大切です。今の生活をチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしていますか？
- 朝食はしっかりと食べていますか？
- 歯みがき・顔洗いをしていますか？
- うんちをしていますか？
- 自分で身じたくをしていますか？



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく、できるだけ家族そろって楽しく食事をするこころで心の元気もチャージできます。

「食育まるわかりサポート」より

冬も適度な水分補給を

冬は夏に比べてのどが乾きにくいですが、空気が乾いているうえ、暖房によってさらに乾燥したり、汗をかいたりするので意識的な水分補給が必要です。食事にもスープやみそ汁を添えると消化吸収がスムーズになります。また、体や粘膜の乾燥を防ぐことで風邪などのウイルス予防にもなります。