



2月の献立

〈目標〉風邪に負けない元気な子ども

1 (月) キーマカレー イタリアンサラダ フルーツ	2 (火) 豆まき おにっこ ハンバーグ 野菜の付け合せ 油揚げのみそ汁 フルーツ	3 (水) チャーハン ナムル わかめスープ フルーツ	4 (木) 鶏のから揚げ おひたし なめこのみそ汁 フルーツ	5 (金) さばの香味焼き ツナあえ キャベツのみそ汁 フルーツ	6 (土) 肉じゃが ごまあえ えのきのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 源氏パイ	<おやつ> 牛乳 じゃこ気分	<おやつ> 牛乳 まがりせん	<おやつ> 牛乳 雪の宿	<おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	<おやつ> 牛乳 しるこサンド
8 (月) 焼き肉 春雨サラダ もやしのみそ汁 フルーツ	9 (火) サーモンの照り焼き 切干だいこんの 炒め煮 はくさいのみそ汁 フルーツ	10 (水) バーガーサンド グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ	11 (木) 建国記念の日 	12 (金) 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草の ベーコンあえ だいこんのみそ汁 フルーツ	13 (土) 鶏肉のごまみそ焼き ホットサラダ キャベツのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 カルシウムせんべい	<おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	<おやつ> 牛乳 星たべよ	<おやつ> 牛乳 雪の宿	<おやつ> 牛乳 二色どら焼き	<おやつ> 牛乳 ミレービスケット
15 (月) ハヤシライス フレンチサラダ フルーツ	16 (火) さばのみそ煮 和風サラダ とうふのみそ汁 フルーツ	17 (水) 誕生会 そぼろ丼 おひたし なめこのみそ汁 ヨーグルト	18 (木) おにぎり day ポテトとツナの チーズ焼き ゆでやさい とん汁 フルーツ	19 (金) たらのオープン焼き 干草あえ わかめのみそ汁 フルーツ	20 (土) みそカツ ブロッコリーの おかかあえ キャベツのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 コーンポタージュせん	<おやつ> 牛乳 黒糖ケーキ	<おやつ> お茶 手作りケーキ	<おやつ> 牛乳 雪の宿	<おやつ> 牛乳 まがりせん	<おやつ> 牛乳 じゃこ気分
22 (月) 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ えのきのみそ汁 フルーツ	23 (火) 天皇誕生日 	24 (水) ナポリタン イタリアンサラダ やさいスープ フルーツ	25 (木) 鶏肉のはちみつ レモン醤油揚げ コールスローサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ	26 (金) ほっけの甘塩焼き にんじんシリシリ おひたし じゃがいものみそ汁 フルーツ	27 (土) マーボー豆腐 だいこんサラダ もやしのみそ汁 フルーツ
<おやつ> 牛乳 白あんドーナツ	<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	<おやつ> 牛乳 ぼたぼた焼き	<おやつ> 牛乳 ミルクココア 源氏パイ	<おやつ> 牛乳 二色どら焼き	<おやつ> 牛乳 ばかうけ (青のり)
3/1 (月) チキンチュー グリーンサラダ フルーツ	<h3>節分</h3> <p>「鬼は〜外！福は〜内！」子ども達の元気な掛け声が聞こえる節分。節分は名前の通り、季節を分ける時のこと。今では立春の前日だけを節分と呼ぶのが一般的ですね。今年は124年ぶりに2月2日が節分です。豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、魔を滅する力があると考えられていたため、無病息災を祈ったと言われています。</p>				
<おやつ> 牛乳 アンパンマンビスケット					

★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えます)

給食だより

暦の上では春とはいえ、まだまだ厳しい寒が続いています。今年は、124年ぶりに2月2日が節分だそうですね。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には、体調を崩しやすいので気をつけましょう。毎日の食事では、栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう。「鬼は外！」「福は内！」

食事で免疫力アップ！！

新型コロナウイルスの流行で免疫力が注目されています。免疫力を高める食材をバランス良く、積極的に摂取することで、病気に負けない身体を作りましょう。

免疫力をアップする4つのポイント！

- ① **良質のたんぱく質**で粘膜・免疫細胞をパワーアップ
… 豚肉・納豆・みそ など
- ② **乳酸菌や発酵食品・食物繊維**で腸内の善玉菌を増やして腸を元気に
… ヨーグルト・ごぼう・海草 など
- ③ **ビタミンA(βカロテン)**で粘膜を強くして喉や鼻をガード
… 人参・ほうれん草・かぼちゃ など
- ④ **硫黄化合物やビタミンC・E**で免疫力を活性化し攻撃力もサポート
… にんにく・ねぎ・みかん・アーモンド など



♥クリスマス誕生会で好評だった「いちごのトライフル」を紹介します

【材料】 ・スポンジケーキ (ホットケーキや市販のスポンジケーキでもOK!) ・いちご
 ・いちごジャム・生クリーム・プラコップ (透明なもの) ※分量は適量

- 【作り方】
- ① スポンジケーキにお湯で薄めたいちごジャムを塗り、ダイスにカットする。
 - ② 泡立てた生クリームをプラコップに入れて、スポンジケーキを詰めていく。
 - ③ いちごをスライスして飾る
- ☺チョコスプレーなどでトッピングしてもきれいですよ。
 親子で楽しみながら作ってみてください。



食品ロスを減らしましょう！

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本では年間600万トン以上の食品ロスがあり、家庭から出る食品ロスは、食べ残しや賞味期限切れとなったものが中心です。

お子さんにも買い物の際など「もったいない」ことを伝え、食品ロスを意識できるといいですね。



チョコレートのお話

チョコレートの成分は、「カカオ」です。カカオには、ポリフェノールやリラックス効果の高い栄養素がたくさん入っています。ちょっと疲れたときに食べるのがおすすめです。しかし、カフェインが入っているので、3歳以上になってから与えましょう。また、脂肪や糖分が多いので、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときは量を決めて、食べた後は歯磨きやうがいをするように約束をしてから与えましょう。