

2月の給食だより

令和2年2月 南春日保育所

3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えますが、1年でもっとも寒い時期で、かぜやインフルエンザが流行する季節です。手洗い・うがいを心掛け、バランスの良い食事と十分な水分を摂るなどの予防策をしっかり行い、厳しい寒さを乗り越えましょう。

冬野菜を食べよう

白菜、大根、かぶ、人参、青菜類など、冬の食卓に欠かせない冬野菜は、寒くなったり、霜にあたりたりすると、凍らないように糖度を上げるため、甘さが増してより一層おいしくなります。多くの冬野菜は体を温めてくれる効果があります。喉などの粘膜を強化する風邪予防に効果的なビタミンCを豊富に含んでいます。また、冬野菜に豊富なカルシウムは免疫力の低下を防いでくれる効果もあります。

給食に冬野菜をたくさん使用します。28日の給食には寒い時期にぴったりのおでんを取り入れました。栄養もおいしさもたくさんつまった旬の野菜を食べて元気にすごしましょう。



節分

2月3日は節分の日です。この日は邪気を払い、福を呼び込むために豆まきと尖った葉で鬼の目を刺す柊と鬼が嫌いな独特な臭いを持つ鰯を飾る風習があります。

3日のおやつに大豆とかえりのあめがらめを取り入れました。やわらかく煮て片栗粉をまぶして揚げた大豆と鰯のかわりにかえりちりめんを使ったおやつです。大豆と魚を食べて体の中から邪気を払い、無病息災を願いましょう。



2月の予定

- 3日 節分ランチ (幼児クラス…主食はいりません)
- 4日 ケーキの日 (誕生児は特別なおやつを食べます)
- 7日 お弁当作りの日 (幼児クラス…おにぎりをお願いします)
- 20日 誕生会 (幼児クラス…主食はいりません)

旬の食材

里芋 大根 かぶ 白菜 ほうれん草 にんじん れんこん

こんだて

月	火	水	木	金	土
					1 果物 中華丼 野菜スープ 果物
3 五色豆 節分ランチ 大豆とかえりのあめがらめ	4 蒸し野菜 ウインナー入り卵焼き ごぼうと牛肉のしぐれ煮 おにぎり	5 果物 のっぺい汁 わかめの酢の物 蒸しパン	6 果物 鮭の北海焼き 野菜の納豆和え ピザ	7 果物 弁当作りの日 焼きナゲット 三色ピーマンのじゃこ和え コロコロアメリカンドッグ	8 果物 ミートスパゲッティ 果物
10 果物 魚の竜田揚げ 白菜の和え物 カステラ風ケーキ	11 建国記念の日	12 果物 高野豆腐の卵とじ 野菜炒め じゃこトースト	13 果物 レバーと野菜の甘味噌炒め 小松菜のおかか和え かぼちゃパン	14 果物 煮魚 野菜のごま和え ビーフン	15 果物 生活発表会 鶏肉と大豆のおこわ 冬野菜たっぷりみそ汁 果物
17 果物 切干大根卵焼き さつま芋と切り昆布の煮物 蒸しパン	18 果物 冬野菜カレー キャベツとツナの和え物 ちくわの磯辺揚げ	19 蒸し野菜 厚揚げの中華炒め 蓮根とじゃこのかみかみサラダ ごまだしうどん	20 果物 誕生会	21 果物 ぶりの照り焼き 中華風酢の物 黒ゴマラスク	22 果物 ビビンバ わかめスープ 果物
24 振替休日	25 蒸し野菜 大豆入り ひじきの油炒め 野菜のゆかり和え ししゃも 肉まん	26 果物 かぶ入りウインナーのポトフ 大根のナムル 焼きカレーパン	27 果物 炒り卵のミートソースかけ ひじきの和え物 おにぎり	28 果物 おでん クッキー	29 果物 ちゃんぽん 果物

※材料の都合により献立が変更することがあります。ご了承ください。

さくらぐみのふじさわえいたろうくんのおばあちゃんからお米をいただきました。給食のときにみんなで食べようと思います。日にちが決まりましたら、またお知らせします。(幼児クラス)