2月の給食だより

令和3年2月　南春日保育所

2日の節分、3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、風邪やインフルエンザが流行する季節です。手洗い・うがいを心がけ、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、霜にあたったりすると、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の効果的なビタミン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。25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過ごしましょう。

節分

2月2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みを持つ鰯を飾る風習があります。

2月の予定

2日節分ランチ　（幼児クラス・・・主食はいりません）
5日ケーキの日　（誕生児は特別なおやつを食べます）
18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　カブ　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	2	3	4	5	6
果物	節分豆	蒸し野菜	果物	果物	果物
魚の照り焼き ジャーマンポテト	節分ランチ	厚揚げの中華炒め ひじきの華風和え	冬野菜かれー 春雨のチャプチェ	肉じゃが 豆豆サラダ かえり	トリニーラ丼 味噌汁
シュガーラスク	大豆きな粉	ここあぱん	野菜チップス	カステラ風ケーキ	果物
8	9	10	11	12	13
果物	蒸し野菜	果物		果物	
麻婆豆腐 ブロッコリーのサラダ	魚の野菜あんかけ ほうれん草のあえ物	レバーのマリアナソース 野菜のナムル	建国記念の日	だぶ ごぼうサラダ ししゃも	生活発表会
ピザ	子狐うどん	きな粉ラスク		メロンパン	
15	16	17	18	19	20
果物	果物	蒸し野菜	果物	果物	果物
ゴロゴロ野菜の卵焼き キャベツと竹輪のセサミソース	冬野菜シチュー 野菜の納豆和え	魚の煮つけ 大根の酢の物	誕生会	春雨と肉団子のスープ 煮昆布 粉ふき芋	ひじきごはん 野菜スープ
おにぎり	フライドポテト	蒸しパン	スコーン	カレーマン	果物
22	23	24	25	26	27
果物		果物	果物	果物	果物
ポークビーンズ 小松菜のおかか和え	天皇誕生日	石狩汁 中華風酢の物	おでん	高野豆腐の卵とじ 和風サラダ	牛丼 わかめスープ
五目うどん		ドーナツ	ストーンクッキー	おにぎり	果物

※材料の都合により献立が変更することがあります。

12日に佐賀県の郷土料理のだぶを取り入れました。
里芋、れんこん、ごぼうなどたくさんの根菜を入れたお汁をだぶといいます。