



2月

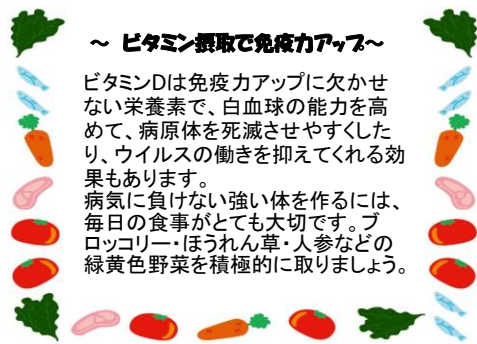
こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
2	げつ	だいこんとちくわのにももの ツナとはくさいのしおこんぶサラダ なめこじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
3	か	～せつぶん～ あかおにごはん かなぼうウインナー いわしいりハンバーグ さわやかサラダ ふのすましじる とうにゅうプリン	ジュース おかし	むぎちや おかし
4	すい	こまつなとりひきにくのつくね ブロッコリーとしらすのちゅうかあえ にらたまじる オレンジ	むぎちや おかし	M カレー チーズトースト
5	もく	たらとはくさいのかさねむし ほうれんそうとチーズのなつとうあえ さつまいものみそしる りんご	ジュース おかし	ジュース おかし
6	きん	しょうゆラーメン はくさいときのこのおひたし みかん	むぎちや おかし	M おかし
9	げつ	ピザふうだいこんステーキ ブロッコリーのカレーマヨサラダ ちゅうかみそスープ オレンジ	むぎちや おかし	M おかし
10	か	とうふとひじきのふんわりあげ キャベツのおかかあえ とりにくとだいこんのスープ バナナ	ジュース おかし	むぎちや おかし
12	もく	パン なすのミートソースグラタン だいこんときゅうりのサラダ キャベツのコンソメスープ りんご	ジュース おかし	M おかし
13	きん	さわらのうめみそやき きりこんぶのにももの けんちんじる みかん (未満児:ほっけのうめみそやき)	むぎちや おかし	ハートのココアプリン (未満児:ゼリー)
16	げつ	ごもくうどん わかめとツナのうめあえ りんご (未満児:ツナときゅうりのうめあえ)	むぎちや おかし	のむ ヨーグルト おかし
17	か	ぶたにくのおおばチーズフライ しゅんぎくとはムのサラダ あさりのみそしる ゼリー	ジュース おかし	むぎちや おかし
18	すい	かじきまぐろのすだたふう きのことぜんまいのにももの もずくとうみょうのすましじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
19	もく	ちゅうかチキン はるさめサラダ はくさいとしいたけのみそしる みかん	ジュース おかし	M スweet ポテト
20	きん	3才以上児:ちゅうりっぷ:ゆり★てづくりおべんとうび★ テーマ「じゃがいも」 むぎちや すみれ:だいこんのうまに ほうれんそうのおひたし たまねぎのみそしる りんご	むぎちや おかし	M おかし
24	か	きりぼしだいこんのいために にしよくあえ ぶたにくとはくさいのみそしる バナナ	ジュース おかし	アイス
25	すい	かつぱのおむすび さけのゆやけソースやき きゅうりのちゅうかあえ ほうれんそうとかまぼこのすましじる りんごゼリー たんじょうしゃパースデーケーキ	むぎちや おかし	M おかし
26	もく	パン とりのからあげりんごソース コールスローサラダ ベーコンとはくさいのスープ ヨーグルト	ジュース おかし	むぎちや マドレーヌ
27	きん	げんきすずカレー こまつなとちくわのおかかあえ クリームチーズあえ むぎちや	むぎちや おかし	ジュース おかし

## 冬野菜で体を温め元気に冬を過ごそう!

寒くなり温かい食べ物おいしい季節です。体の芯から温まるおいしさたっぷりの鍋料理は、忙しい時にも手軽に作れ、味付けのアレンジで色々な鍋を楽しむことが出来ます。喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや抵抗力を高めてくれるビタミンCが多く含まれている冬野菜を食べて寒さに負けず元気に過ごしましょう。



### ～ ビタミン摂取で免疫力アップ～

ビタミンDは免疫力アップに欠かせない栄養素で、白血球の能力を高めて、病原体を死滅させやすくしたり、ウイルスの働きを抑えてくれる効果もあります。病気に負けない強い体を作るには、毎日の食事がとても大切です。ブロッコリー・ほうれん草・人参などの緑黄色野菜を積極的に取りましょう。



### 「冬こそ水を付けよう! 隠れ脱水」

子どもは大人に比べ水分が排出されやすい体質で、大人以上に水分補給が大切です。水分不足は便秘の原因になることもあります。また子どもはのどの渇きを感じるタイミングが遅いため、こまめな水分補給が必要です。ジュースではなく、麦茶などで水分を補給しましょう。



### ～2月27日(金)カレークッキング～

3才以上児さんで、前日にお買い物に行きカレーを作ります。何を入れたか、一人一人に聞き、エビ・イカ・ひき肉などが入ったげんきすずカレーに決まりました。子どもたちが、カレーに入りたい物としてあげてくれた食材を紹介します。  
・人参・玉ねぎ・魚(鮭)・カブ・エビ・小松菜・たこ・ごま・マッシュルーム・ピーマン・じゃが芋・シーフードでした。クッキングについては、後日以上児クラスで配付するおたよりをご覧ください。



### 体を温める食べ物を食べよう

体を温めると血液の循環が良くなり免疫機能が上がり、風邪の予防にもなります。寒い冬は鍋物やおでんなどおいしい季節ですが、朝食にも温かいスープやみそ汁を1品添える事で、体の中から温まる事が出来、元気に1日をスタートすることが出来ます。

### ～2月平均栄養量～

#### ★3才以上児(副食給食)

エネルギー357Kcal、たんぱく質18.4g  
脂質17.6g、炭水化物31.3g、食塩相当量1.8g

#### ★3才未満児(完全給食)

エネルギー418Kcal、たんぱく質16.3g  
脂質14.6g、炭水化物55.4g、食塩相当量1.6g

### おいしい絵本

#### おむすびくんのたび

作・いしあい つるえ・出版社 ニコモ

おむすびくんは旅にでることにしました。「コロコロコロリン コロコロリン」ところがりながら、海、お花畑、まっくらな道、いろんな場所を旅します。行く場所によっていろんな色をまといながら旅を続けていきます。さてどんな出会いが待っているのでしょうか?

○の日はごはんいりません

20日(きん)てづくりおべんとうび