



2月

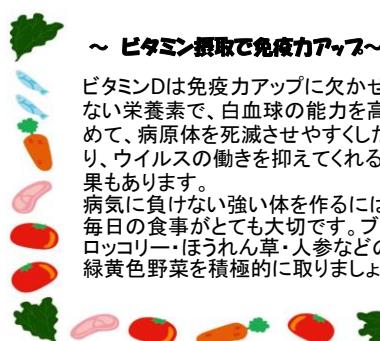
こんだてひよう

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 かなぼうワインナー いわしいりハンバーグ さわやかサラダ ふのすまじる とうにゅうプリン	ジュース おかし むぎちや おかし M	おかし カレー チーズトースト
4	すい	こまつなとりひきにぐのつくね 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 ジュース おかし	おかし
5	もく	たらとはくさいのかさねむし ほうれんそとチーズのなつとうあえ さつまいものみそしる りんご	むぎちや おかし ジュース おかし M	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	ど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	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 おてつだい 「こんにゃくちざり」	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 M	おかし ヨーグルト
17	か	ぶたにくのおおばチーズフライ しゅんぎくとハムのサラダ 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	おかし
18	すい	かじきまぐろのすぶたふう きのことせんまいのにもの もずくととうみようのすまじる 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	スイート 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:だいこんのうまいに ほうれんそとおひたし 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	きりばしだいこんのいたために にしょくあえ ぶたにくとはくさいのみそしる バナナ	ジュース おかし M	アイス
25	すい	かっぱのおむすび さけのゆうやけソースやき きゅうりのちゅうかあえ ほうれんそとかまぼこのすまじる りんごゼリー たんじょうしやバースデーケーキ	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 おかし	マドレーヌ
27	きん	げんきつずカレー 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 M	おかし ジュース

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がおいしい季節です。体の芯から温まるおいしい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。



「冬こそ気を付けよう！隠れ脱水」

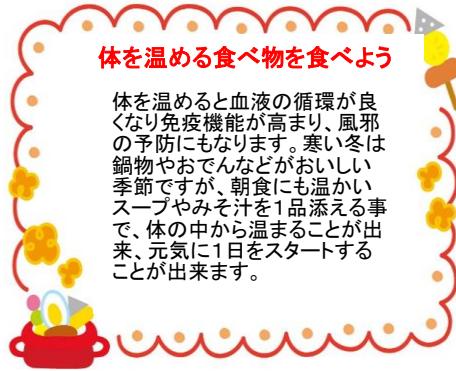
子どもは大人に比べ水分が排出されやすい体质で、大人以上に水分補給が大切です。水分不足は便秘の原因になることもあります。また子どもはのどの渴きを感じるタイミングが遅いため、こまめな水分補給が必要です。ジュースではなく、麦茶などで水分を補給をしましょう。



～2月27日(金)カレークッキング～

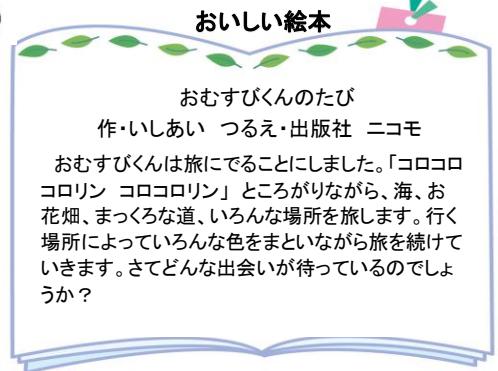
3才以上児さんで、前日にお買い物に行きカレーを作ります。何を入れたいか、一人一人に聞き、エビ・イカ・ひき肉などが入ったげんきつずカレーに決まりました。子どもたちが、カレーに入れたい物としてあげてくれた食材を紹介します。

・人参・玉ねぎ・魚(鮭)・カツ・エビ・小松菜・たこ・ごま・マッシュマロ・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高まり、風邪の予防にもなります。寒い冬は鍋物やおでんなどが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品添えることで、体の中から温まることが出来、元気に1日をスタートすることができます。



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、まっくろな道、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？