



# 給食だより

令和 8年 2月 1日 三種たつのこ保育園

2月の行事といえば『節分』です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦のうえではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などをひかないようにバランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



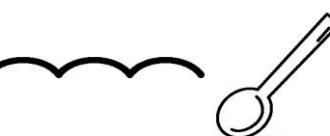
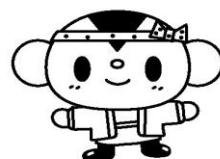
## ぐっすり眠ろう

夜遅く寝たり寝つきが悪かったりして睡眠不足になると、朝もすっきり起きることができなくなります。ぐっすり眠るために、トイレを済ませる、決まった時間に寝る、室内を暗くする、テレビを消し静かにする、布団やパジャマを清潔にするなどがあります。できることからやっていきましょう。



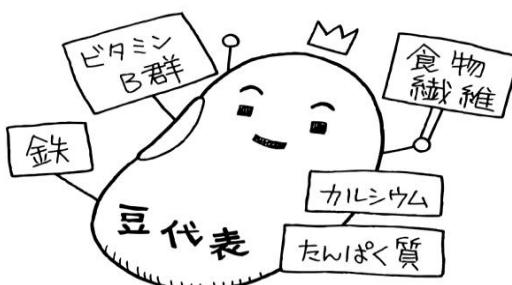
## 温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など温かい汁物は、おなかの中から体内を温めてくれますよ。



## 豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



## 冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体をつくりましょう。そのためにはビタミンを多く含むニンジンやキャベツ、トマト、リンゴなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果もあります。元気な体で冬を乗り切りましょう。

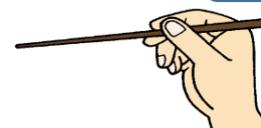


# 予定献立表

2月

月	火	水	木	金	土
2	3 <b>節分豆まき会</b> *ごはん *水菜のスープ *鶏肉のチーズ焼き *添え野菜 *大根の煮物 	4 *ごはん *白菜とツナのサラダ *ミニドック *ゼリー *お茶 お菓子 お茶	5 *ごはん *キャベツの味噌汁 *厚焼き玉子 *温野菜 *チャプチエ *果物 お菓子 お茶	6 *ラーメン *ささみの ごま和え *ハッシュドポテト *果物 焼きおにぎり お茶 お菓子 牛乳	7 *ごはん *すまし汁 *鮭の 香りみそ焼き *おひたし *ころころ五目煮 お菓子 お茶
9	10 *ごはん *大根の味噌汁 *筑前煮 *野菜のネバネバ和え *シユウマイ*果物 お菓子 お茶	11 *ごはん *わかめスープ *レバーの竜田揚げ *ブロッコリーの ごま和え *ひじきの炒り煮 ツナコーンパン お茶	12 *ごはん *さつま芋のみそ汁 *白身魚の 野菜あんかけ *温野菜 *切干大根煮 いちごジャムケーキ お茶 建国記念の日	13 *ごはん *たまごスープ *鶏肉のにんにくみそ焼き *茎わかめソテー <sup>1</sup> *添え野菜 *果物 お菓子 牛乳	14 *ナポリタン *スープ *果物 お菓子 お茶
16	17 *マーぼー丼 *ワンタンスープ *ひじきの和風サラダ *果物 たこ焼き お茶	18 <b>お誕生会</b> *ごはん *小松菜の味噌汁 *好み焼き風 玉子焼き *温野菜 *かみかみ金平 お菓子 ゼリー	19 *バターライス *野菜シチュー *バーベキューチキン *添え野菜 *フライドポテト *ココアプリン お菓子 カルピス	20 *ごはん *豆腐の味噌汁 *煮魚(カレイ) *野菜の おかか和え *かぼちゃの甘煮 きな粉トースト 牛乳	21 *まいたけうどん *竹輪の ゆかり揚げ *ごまネーズ サラダ *果物 お菓子 お茶
23 	24 *ハヤシライス *カニ風味サラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 牛乳	25 *ごはん *すまし汁 *焼き魚(さば) *のり酢和え *さつま芋の 甘辛炒め お菓子 お茶	26 *ごはん *酸辣湯スープ *ハンバーグ *温野菜 *切り昆布煮 *果物 蒸しパン お茶	27 *ごはん *ほうれん草の 味噌汁 *塩唐揚げ *添え野菜 *いり豆腐 フルーチェ	28 *炊き込みペッパーライス *スープ *果物 お菓子 お茶

# 正しくはしをもっていませんか？



\* えんぴつのように  
はしを1本もちます。



\*もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。



\*親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

\*予定献立につき内容が変更になる事もあります。