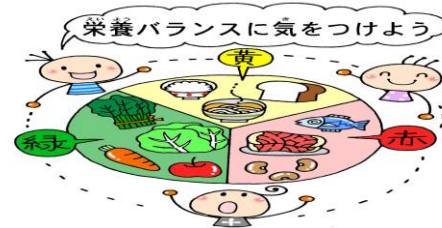




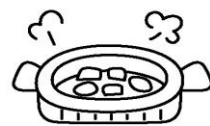
令和 8年 2月 1日 三種たつのご保育園

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。



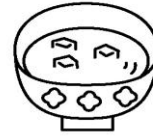
ぐっすり眠ろう

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は、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みましょう。



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。



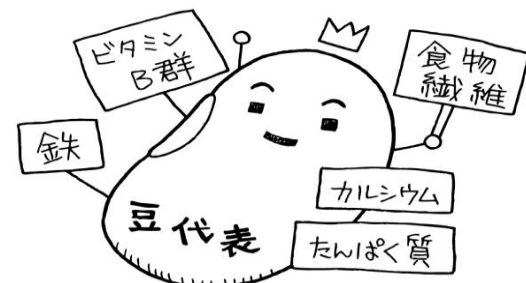
冬に負けない体を作ろう

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。



豆の優れた栄養価

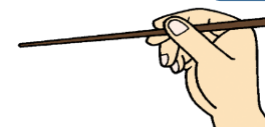
豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



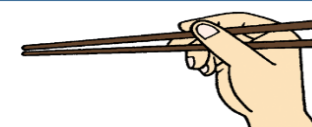
予定献立表

月	火	水	木	金	土
2	3 節分 豆まき会 *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 ヨーグルト	4 *ごはん *キャベツの味噌汁 *厚焼き玉子 *温野菜 *チャブチェ *果物 お菓子 お茶	5 *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	6 *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 牛乳	7 *豚丼 *スープ *果物 お菓子 お茶
9	10 *ごはん *わかめスープ *レバーの竜田揚げ *ブロッコリーのネバネバ和え *シュウマイ*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 *ブロッコリーのネバネバ和え *シュウマイ*果物 お菓子 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	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 *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 *マーボー丼 *ワタンスープ *ひじきの和風サラダ *果物 たこ焼き お茶	18 誕生日会 *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	19 *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 お菓子 お茶	20 *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 きな粉トースト 牛乳	21 *チャーハン *スープ *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すか？



*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。