



# 2月給食だより



平成31年2月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	金	マーボー大根丼 野菜とひじきの和え物 オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぱりんこ・昆布
2	土	スパゲティミートソース カリフラワーのごま塩和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
4	月	鶏肉のバーベキュー風 フレンチサラダ 白菜スープ 桃缶	牛乳 マンナ	牛乳 きな粉豆・星たべよ
5	火	かきあげ 土佐酢和え すまし汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 さつま芋入りようかん
6	水	豆腐のカレー煮 青菜のソテー 手作りふりかけ チキンナゲット	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 小魚の甘辛・ミニサラダ
7	木	魚の塩焼き いも煮 カリフラワーの甘酢味	牛乳 ハードビスケット	牛乳 五目おにぎり
8	金	鬼の子ランチ エビフライの金棒 黄にらのすまし汁 みかん	牛乳 シガーフライ	牛乳 白い風船
9	土	五目うどん 青菜とちりめんのごま和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
12	火	豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 小松菜納豆	牛乳 バナナ	牛乳 あんぱんまんソフトせんべい
13	水	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 きざみ昆布の佃煮	牛乳 マンナ	牛乳 牛乳もち
14	木	千草焼き ブロッコリーの塩茹で 呉汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ごまじゃこトースト
15	金	そばろ丼 野菜とひじきの和え物 りんご	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ぱりんこ・昆布
16	土	スパゲティミートソース カリフラワーのごま塩和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
18	月	鶏肉のバーベキュー風 フレンチサラダ 白菜スープ 桃缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 米粉のココア蒸しパン
19	火	豆腐のカレー煮 青菜のソテー 手作りふりかけ チキンナゲット	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚の甘辛・ミニサラダ
20	水	かきあげ 土佐酢和え すまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 さつま芋入りようかん
21	木	魚の塩焼き いも煮 カリフラワーの甘酢味	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ビタミンクッキー
22	金	マーボー大根丼 ナムル オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ハッピーターン
23	土	五目うどん 青菜とちりめんのごま和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
25	月	飛鳥汁 菜の花のしらす和え 焼きのり ウインナー りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 焼きいも
26	火	豚肉の生姜炒め 切干大根の煮物 小松菜納豆	牛乳 バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き
27	水	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 きざみ昆布の佃煮	牛乳 ハードビスケット	牛乳 じゃがたこ焼き
28	木	千草焼き ブロッコリーの塩茹で 呉汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ごまじゃこトースト

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合12日(火)までに持ってきてください。

※0、1歳児に限っては、おやつ和市販のお菓子が、上記のお菓子と変わることがあります。



## インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすです。

## 食事の手伝いが 感謝の気持ちやマナーを育む

買い物、調理、盛りつけ、配膳などの準備から、食後の片づけや食器洗いなど、家族の食事に関わる手伝いをさせてみましょう。幼児期に大切な、「家族の一員である」という実感が得られると同時に、食事が整うまでの手間を知ること、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。このような暮らしが土台にあると、5歳頃には「楽しい食事」のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の箸づかいや姿勢、会話といったマナーも客観的に見ることができ、直そうという心がけにもつながります。

