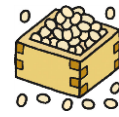




# 2月給食だより

令和2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	土	(2・3才 生活発表会) 持ち帰り ロールサンド オニオンスープ バナナ	牛乳 ビスケット	
3	月	大豆入りかき揚げ 土佐酢和え えのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 きな粉豆 ぱりんこ
4	火	鮭のちゃんちゃん焼き 刻み昆布の煮物 けんちん汁 りんご	牛乳 マンナ	牛乳 ごまじゃこおにぎり
5	水	飛鳥汁 菜の花のしらす和え ミートボール 焼きのり	牛乳 パナナ	牛乳 レーズンクッキー
6	木	マーボー大根 ナムル おじゃごとじゃこのおかか和え もも缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 キャロットケーキ
7	金	鬼の子ランチ エビフライ 黄にらのすまし汁 みかん	牛乳 ハードビスケット	牛乳 小魚甘辛 白い風船
8	土	スパゲティミートソース カリフラワーのごま塩サラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
10	月	いも煮 青菜のおかか和え 焼きししゃも (三未加算 ひじきご飯)	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉苺カップケーキ
12	水	みそカツ マカロニサラダ 春雨スープ いよかん	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ブラウニー
13	木	煮魚 れんこんの金平 小松菜納豆 麩のみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 豆乳もち
14	金	そばろ丼 野菜とひじきの和え物 沢煮碗	牛乳 ハードビスケット	牛乳 じゃが芋のキッシュ風
15	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
17	月	鶏肉のバーベキュー風 フレンチサラダ オニオンスープ 手作りふりかけ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 牛乳寒天
18	火	さつま芋コロッケ スパゲティサラダ トマト コンソメスープ	牛乳 マンナ	牛乳 フレンチトースト
19	水	鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 呉汁 パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 チーズ さやえんどう
20	木	高野豆腐の五目煮 白菜のお浸し ウィンナー オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ごまクラッカー
21	金	親子丼 キャベツのゆかり和え トマト いよかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 パインケーキ
22	土	八宝麺 グリーンポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
25	火	豆腐のカレー煮 人参しりしり ブロッコリーの塩茹で もも缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 クラッカーサンド
26	水	鶏肉のレモンみそ焼き 青菜のソテー 煮豆 豆腐のすまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 さつま芋のスティック揚げ
27	木	魚の竜田揚げ ばんさんすう すいとん	牛乳 パナナ	牛乳 フルーツヨーグルト
28	金	ハヤシライス 大根サラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 りんご蒸しパン
29	土	ウィンナーサンド 豆乳コーンシチュー バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

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



## みかんでかぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけて、テレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。



## 薄着の重ね着で暖かく

冬は外気温が下がるので、温かいお風呂でしっかり温まりたいのですが、それは大人だけです。赤ちゃんや子どもは皮膚が薄いため、大人にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎます。冬なら37度から、熱くても40度くらいにしましょう。それくらいが子どもたちの体にとっては適温です。また、湯船に入っている時間は長くても10～15分くらいにしましょう。

