



# 給食だより

寒田ひめやま保育園

## 「おにぎり」～鮭フレークおにぎり～

### おにぎり



あつあつのご飯に鮭フレークと白ごまを混ぜ、  
ギュッギュッと三角に握ってのりを巻いたら出来上がりです♪  
おにぎりは、ラップに包んで丸めると子どもでも簡単に握ることができます。  
ぜひ、お子さんと一緒にいろいろなおにぎりを握ってみてくださいね♪



### 温かい汁もので野菜を摂ろう！

冬は鍋料理やスープなどが美味しい季節です。野菜との相性も抜群です。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると溶けだしてしましますが、汁ものであればその栄養も一緒に摂ることができます。また、野菜は熱を加えると量が減るので、汁ものなら生で食べるより、多く野菜が摂りやすくなるという利点があります。



### 外でしっかり体を動かそう

寒い季節は室内で過ごす時間が多く、運動量が少なくなりがちです。運動量が少ないと、おいしく食事をとれないことがあります。運動すると体が温まり、

日光を浴びると体内のリズムも整います。お天気のいい日はできるだけ外に出て、密にならないように注意しながら体を動かしましょう。



### 節分の豆を数えてみよう

節分には年の数だけ豆を食べる風習があります。自分の年の数だけ豆を食べますが、数え年(生まれた年を1歳とする考え方)の数を食べることもあります。多く食べることは、「来年も健康でいられるように」という願いも込められています。



今年の節分は、2月2日(火)です！！

保育園では節分をテーマにした献立になっています。恵方巻きも出るので、楽しみにしてください。



## 2月献立表

月	火	水	木	金	土
1/	2/	3/	4/	5/	6/
・エビ入り団子の中華スープ ・切昆布の当座煮 ・バナナ	行事食の日(節分)	・チャンプルー ・切干大根サラダ ・人参甘煮 ・オレンジ	・魚のホイル蒸し ・ブロッコリーのゴマ和え ・煮豆 ・キウイ	・コロケ ・野菜のゆかり和え ・トマト	手作り弁当日
黒ゴマスコーン	菓子	ミニピザ	ストーンクッキー	フロランタン	菓子
8/	9/	10/	11/	12/	13/
・酢豚 ・春雨サラダ ・トマト	・五目煮 ・青梗菜とハムの中華サラダ ・みかん	・切干大根の卵焼き ・ツナとわかめのゴマ味噌和え ・ゆかりスパ ・バナナ	建国記念の日	・魚のグラタン ・白菜と塩昆布の和え物 ・トマト	・皿うどん ・ゆで卵 ・りんご
フルーツヨーグルト	ミルククリームパン	ほうれん草団子		チョコカップケーキ	ちんすこう
15/	16/	17/	18/	19/	20/
・豆腐のフワフワ揚げ ・ごまじゃこサラダ ・トマト	・すごもり卵 ・マカロニサラダ ・りんご	・魚の照り焼き ・春雨の酢の物 ・人参グラッセ ・キウイ	・肉団子と白菜のスープ ・こんにやくの金平 ・かえり ・トマト	・豚肉とキャベツのゴマ味噌炒め ・野菜の納豆和え ・バナナ	・ナポリタン ・コンソメスープ ・みかん
もちもちチーズパン	オレンジゼリー	フライドポテト	グラノーラクッキー	チョコチップホットケーキ	ビスケット
22/	23/	24/	25/	26/	27/
・コーン入り豆乳卵スープ ・野菜のオーロラ和え ・トマト	天皇誕生日	・レバー入りハンバーグ ・小松菜ときのこの和え物 ・粉吹き芋 ・バナナ	・魚と切干大根の煮つけ ・白菜のゴマ和え ・トマト	・肉じゃが ・海藻サラダ ・ししゃも ・みかん	・高野豆腐のそぼろ丼 ・豚汁 ・キウイ
黒ゴマラスク		焼き大福	りんごのスクエアケーキ	豆乳蒸しパン	菓子



毎日、箸セット(箸・フォーク・スプーン)を持ってきてください。

行事食の日(2日)は全クラス主食があります。

行事及び材料の都合により献立を変更することがあります

19日は食育の日です(ご家庭でも食事について考えてみましょう)  
絵本のおやつ...今月の絵本は「はらぺこあおむし」です  
(絵本の中に出てくるおやつを作っています)

