



2月給食だより



平成27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
2月	うま煮 豆腐と枝豆のナゲット 小松菜納豆	牛乳 シガーフライ	牛乳 きなこクッキー
3火	魚の生姜煮 五色和え 粉ふき芋	牛乳 バナナ	牛乳 節分豆
4水	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー ブロッコリーの塩茹で	牛乳 動物ビスケット	牛乳 チーズパインサンド
5木	かきあげ キャベツの土佐酢和え 小魚ごま風味 すまし汁	牛乳 かっぱえびせん	牛乳 りんご入り蒸しパン
6金	鬼の子ランチ エビフライの金棒揚げ すまし汁 オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ハッピーターン
7土	2, 3歳 生活発表会 (簡易給食) パン ジュース ソーセージ バナナ 二色サンド 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳	牛乳 クラッカー	
9月	五目煮 青菜のしらす和え ウィンナー オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 ふくふく豆
10火	魚の塩焼き おからの入り煮 もずく入りすまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ハーベスト
12木	鶏肉の唐揚げ チャプチェ 手作りふりかけ わかめスープ	牛乳 かっぱえびせん	牛乳 スイートポテト
13金	大豆入りカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 たまごボーロ	牛乳 リッツ チーズ
14土	八宝麺 バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 さやえんどう
16月	うま煮 豆腐と枝豆のナゲット 小松菜納豆 りんご	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 きなこクッキー
17火	魚の生姜煮 五色和え 粉ふき芋	牛乳 バナナ	牛乳 星食べよう
18水	鶏肉のゆかり焼き 青菜のおかか和え 呉汁	牛乳 かっぱえびせん	牛乳 チーズパインサンド
19木	かきあげ キャベツの土佐酢和え 小魚ごま風味 すまし汁	牛乳 クラッカー	牛乳 もちもちチーズパン
20金	そばろ丼 大根サラダ 桃缶	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 きなこせんべい 昆布
21土	けんちんうどん バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 アスパラ
23月	五目煮 青菜のしらす和え ウィンナー オレンジ	牛乳 かっぱえびせん	牛乳 じゃがたご焼き
24火	魚の塩焼き おからの入り煮 もずく入りすまし汁	牛乳 ジャムサンド	牛乳 カルシュウムせんべい
25水	千草焼き おじゃがとじゃこのおかか和え 味噌汁 りんご	牛乳 たまごボーロ	牛乳 かるかん
26木	お弁当の日	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 野菜かりんとう
27金	大豆入りカレーシチュー フレンチサラダ ゆで卵	牛乳 シガーフライ	牛乳 ぽたぽた焼き
28土	八宝麺 バナナ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 おにぎりせんべい

ぱんだ、きりん、らいおん組はお米2合を13日(火)までに持ってきて下さい。
 ※おやつのメニューに関しては日によって変わる事もあります。ご了承ください。

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。

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。