

2月給食だよ！

平成28年1月29日 黒森保育園

寒中お見舞い申し上げます

なかなか雪が降らないと思っていましたが後半になってから、子どもたちが十分に遊べるくらいに降りましたね♪日中は暖かかったり、夜は冷え込んで寒かったりと気温の差でも体調を崩しかちです。たっぷりの栄養と睡眠をとって、元気に登園してくださいね☆



インフルエンザにご注意を！



少しずつ出てきているインフルエンザ！腕や足の節々が痛かったり、いつもと体調が違うなどの前兆があります。耳にタコですが、外から戻ったらまず『手洗い・うがい』です。特に流行している時は、なるべく人の多い場所への外出を避ける方が良いでしょう。そしてもし、かかってしまったかなと思った時は早めに受診しましょう。湿度を保ち、いっぱい栄養をとってウイルスを寄せつけないようにしましょう！



ホットケーキ作りに挑戦！

バレンタインデーにちなんで星組さんがホットケーキを焼いてクリームをのせ、トッピングで飾り付けをして、みんなにごちそうしてくれます☆ 美味しいケーキの出来上がりが、今から楽しみです♪



★お楽しみ献立★



先月は悠先生の考えた献立でした。寒い時にぴったりの“カレーうどん”でした。ダシがきいて美味しかったですね。今月は園長先生が考えてくれます。お楽しみに♪



節分の豆まきの由来



節分には豆をまきますが、中国から伝わってきた事のようです。豆は「魔滅（まめ）」に通じ無病息災を祈る意味があり、昔、京都の鞍馬に鬼が出た時に毘沙門天のお告げによって、大豆を鬼の目に投げつけたところ退治できたという話が残っており、「魔の目（魔目＝まめ）」に投げつけて「魔を滅する（魔滅＝まめ）」に通じるということです。生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いことから「炒る」は「射る」に通じ、炒ることで鬼を封じ込めるという意味があり、最後に豆を食べてしまうことで鬼を退治したということになります。



《娃娃菜》



Q何と読むでしょう？

A正解は『ワワサイ』です！

“中国語で赤ちゃんという意味です。普通の白菜の赤ちゃん位の大きさで、軟らかさは一級品！硬い筋がなく、とろけるような甘味は食べた人に感動すら与えます。“という一個あたり350g程度の手の平サイズのかわいい野菜のようです。口当たりの良い食感を楽しみながら食べたいと思います♪

◆献立表の★印は完全給食の日です。ごはんはいりませんが、箸は必要です。※印は手作りおやつです。

◎印はカミカミデーです。噛む音や食感を楽しみながら食べます。

◆ 3（水）節分にちなんだ献立です。

◆ 12（金）バレンタインデーにちなんで、ほし組がみんなにホットケーキを作ってくれます♪

◆ 16（火）2月生まれのお誕生会です。ほし組が屋台やさんをしてくれますよ☆

◆ 19（金）一日入園です。新しく入るお友達と一緒にカレーを食べます♪



2月の献立表



1	月	チーズハンバーグ パスタサラダ いよかん スープ	※	牛乳 ポテトフライ	E:488 P:19.1 F:27.4 塩分:1.6
2	火	洋風おでん ゴマ和え いちご ふりかけ		牛乳 菓子	E:312 P:17.5 F:13.1 塩分:2.1
3	水	★ 鬼が島カレー ドレッシングサラダ 牛乳 みかん	※	麦茶 豆大福	E:599 P:19.2 F:25.7 塩分:2.2
4	木	鮭の和風ムニエル 二色浸し りんご 白菜のみそ汁	※	牛乳 ハムチーズ蒸パン	E:399 P:23.6 F:15.2 塩分:2.8
5	金	娃娃菜と肉団子スープ 金平ごぼう バナナ 味付のり	※	牛乳 ポパイケーキ	E:360 P:16.6 F:8.4 塩分:1.7
6	土	豚丼風 バナナ 牛乳		野菜ジュース 菓子	E:323 P:12.8 F:13.1 塩分:0.6
8	月	五目卵蒸し こぎつね和え いよかん 小松菜のみそ汁		牛乳 菓子	E:285 P:19.1 F:13.2 塩分:2.2
9	火	ハッシュドポーク 白菜サラダ りんご 牛乳		ジョア 菓子	E:453 P:21.6 F:24.2 塩分:2.2
10	水	魚の生クリームソース さつまいもサラダ バナナ スープ	※	ジュース アメリカンドック	E:401 P:14.5 F:19.2 塩分:1.5
12	金	◎ マグロの甘辛和え お浸し いよかん ゆかり みそ汁	※	牛乳 手作りケーキ	E:409 P:22.0 F:14.2 塩分:2.0
13	土	クリームシチュー いよかん 野菜ジュース		麦茶 菓子	E:260 P:12.8 F:11.5 塩分:1.9
15	月	タンドリーチキン コールスロー みかん かぶのスープ		麦茶 おこし	E:254 P:13.2 F:11.9 塩分:1.3
16	火	★ 屋台やさん（お楽しみに♪）	※	麦茶 わたあめ	E:467 P:14.5 F:8.0 塩分:3.1
17	水	肉じゃが煮 野菜の和えもの バナナ なめこ汁		牛乳 コーントースト	E:480 P:21.2 F:14.5 塩分:2.4
18	木	赤魚の甘辛揚げ 切干大根サラダ りんご みそ汁		牛乳 菓子	E:442 P:20.6 F:20.2 塩分:3.1
19	金	チキンカレー 福神漬 わかめスープ ピーチゼリー	※	牛乳 高野豆腐ブリッツ	E:336 P:15.3 F:12.2 塩分:1.7
20	土	すき焼き風煮 バナナ 牛乳		朝のYOO 菓子	E:429 P:16.4 F:15.2 塩分:1.1
22	月	豚肉の中華風ソテー 伴三糸 りんご みそ汁	※	牛乳 手作りマドレーヌ	E:451 P:18.6 F:23.8 塩分:1.9
23	火	キャベツのメンチカツ 和えもの バナナ すまし汁		牛乳 菓子	E:402 P:17.2 F:18.0 塩分:2.0
24	水	★ お楽しみ献立（園長先生が考えてくれますよ♪）		牛乳 焼きドーナツ	E:461 P:20.7 F:9.4 塩分:1.0
25	木	◎ ブリのカレー揚げ すき昆布の含め煮 いよかん みそ汁		牛乳 菓子	E:402 P:18.3 F:17.8 塩分:2.6
26	金	グリルチキン ツナサラダ Gキウイ 白いんげん豆のスープ	※	牛乳 チヂミ	E:440 P:24.5 F:19.4 塩分:1.9
27	土	ポークカレー バナナ 牛乳		麦茶 菓子	E:348 P:10.1 F:14.5 塩分:1.2
29	月	さわらとごぼうの煮付け ビーフン炒め みかん みそ汁		牛乳 菓子	E:346 P:18.5 F:15.5 塩分:1.8

「こたつでみかん」といえば、日本の冬の風物詩ともいえるほど、わたしたちの生活に根づいた果物です。日本では25種類以上の柑橘類が栽培されているそうです。柑橘類にはビタミンCやカリウム、クエン酸などが多く含まれています。熱に弱いビタミンCも、柑橘類だと生で食べられて効果的に摂取できるため、冬の体調管理にはおすすめの果物といえますね。ここで、みかんの雑話をひとつ。皮をむかずに中身の数を当てる方法。緑のヘタの部分を取って中の白いブツブツを数えれば簡単にわかるとか・・・この白いブツブツは維管束といって水分や栄養の通り道だったところ。房の袋についた筋につながっているそうです。

