

2月 給食だよ!

平成29年1月31日 黒森保育園

—寒中お見舞い申しあげます—

節分を過ぎると「立春」。春はそこまで・・・とはいいますが、まだまだ風も冷たく寒いのでなかなか朝は起きられなかったりします。黒森では歌舞伎の頃が一番寒い時期と、小さい頃に聞いたことがあります。暖かい日だったり寒い日だったりするので、体調管理に気をつけたいですね☆

インフルエンザにご注意を!

まだ保育園では流行っていないインフルエンザですが、じわじわと押し寄せてきているようです。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の外出を避ける方が良いでしょう。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! あまり流行らずに終わってくれるといいですね・・・

クレープ作りに挑戦!

22日に、星組さんがクレープを作ってくれます! 生地を焼いてクリームをのせ、果物等をトッピングして、皆にごちそうしてくれますよ☆ きっと美味しいクレープが出来上がると思うので、今から楽しみです♪

☆お楽しみ献立☆

先月は悠先生が考えてくれた体が温まる“カレーうどん”でした。2月は悦子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に。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るようです。

- ◆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。囃む音や食感を楽しみながら食べます。
- ◆9日(木) お楽しみ献立です。今回は悦子先生が考えてくれます。お楽しみに～♪
- ◆14日(火) 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。
- ◆22日(水) ほし組が皆にクレープを作ってくれます♪
- ◆24日(金) 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☆

2月の献立表

1	水	チーズハンバーグ コールスロー いよかん みそ汁	ヨーグルト 昆布	E:399 P:21.6 F:20.9 塩分:2.0
2	木	ほっこりポトフ ごま和え みかん ゆかり	※ 牛乳 磯風味ポテト	E:372 P:17.5 F:18.6 塩分:1.9
3	金	鬼っ子ライス 茹ブロッコリー バナナ わかめスープ	※ フルーツヨーグルト	E:566 P:24.6 F:19.3 塩分:2.8
4	土	ブラウンシチュー バナナ 牛乳	牛乳 ミニクレープ	E:461 P:15.0 F:17.3 塩分:1.9
6	月	グリルチキン ツナサラダ いよかん 白いんげん豆のスープ	りんごジュース 菓子	E:380 P:17.8 F:16.7 塩分:1.4
7	火	鮭の和風ムニエル お浸し りんご みそ汁	※ 牛乳 大根もち	E:386 P:21.3 F:13.3 塩分:2.7
8	水	ハッシュドポーク 白菜サラダ バナナ 牛乳	オレンジジュース 菓子	E:448 P:16.0 F:21.2 塩分:2.3
9	木	★ お楽しみ献立 (悦子先生が考えてくれますよ♪)	牛乳 菓子	E:503 P:17.4 F:14.0 塩分:1.3
10	金	五目卵蒸し こぎつね和え チーズ納豆 バナナ みそ汁	牛乳 菓子	E:408 P:24.7 F:18.8 塩分:2.5
13	月	◎ マグロの甘辛和え お浸し いちご ふりかけ みそ汁	※ 牛乳 スティックチョコパイ	E:402 P:19.1 F:20.3 塩分:2.1
14	火	チキンカレー 福神漬け りんごゼリー わかめスープ	※ 牛乳 みそラスク	E:366 P:15.4 F:13.2 塩分:3.0
15	水	みぞれ味噌ちゃんこ風 鮭フレーク ポンカン	※ 牛乳 ゆずパン	E:412 P:19.5 F:18.5 塩分:1.8
16	木	カレーの梅焼き さつまいもサラダ バナナ 野菜スープ	野菜ジュース 菓子	E:359 P:12.9 F:11.5 塩分:1.7
17	金	ウインナーの変わり味噌和え ゆかり和え オレンジ みそ汁	牛乳 おこし	E:435 P:14.4 F:21.7 塩分:2.4
18	土	クリームシチュー いよかん 野菜ジュース	麦茶 菓子	E:297 P:12.3 F:9.8 塩分:1.6
20	月	魚とごぼうの煮付け ビーフン炒め バナナ みそ汁	※ 牛乳 手作りマフィン	E:462 P:20.3 F:20.6 塩分:1.9
21	火	メンチカツ おかか和え いよかん すまし汁	牛乳 菓子	E:360 P:16.5 F:16.5 塩分:2.2
22	水	スパイシーチキン コールスロー いよかん かぶのスープ	牛乳 手作りクレープ	E:517 P:18.0 F:30.4 塩分:1.5
23	木	豚肉の中華風ソテー 伴三条 りんご みそ汁	牛乳 菓子	E:381 P:17.3 F:21.2 塩分:1.9
24	金	★ 屋台やさん (お楽しみに♪)	アイスクリーム	E:645 P:20.1 F:20.9 塩分:5.4
25	土	すき焼き風煮 いよかん ふりかけ 牛乳	麦茶 菓子	E:342 P:15.0 F:15.9 塩分:1.4
27	月	◎ ぶりのカレー揚げ すき昆布の含め煮 伊予柑 みそ汁	※ 牛乳 チーズトースト	E:475 P:21.1 F:22.6 塩分:2.4
28	火	豚ヒレの甘酢っぱ ポテトサラダ バナナ みそ汁	※ 牛乳 ポパイパンケーキ	E:455 P:20.1 F:16.0 塩分:2.0

「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。

