

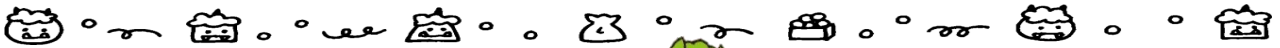


きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2024.2.1



暦の上では「春」ですが、一年で一番気温が低く体調を崩しやすい季節です。給食では冬野菜を中心に体を温める食材を多く取り入れています。外から帰ったらすぐに手洗い・うがいをし、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるなどの予防対策をとって、風邪に負けないようにしましょう。



病はそと、健康はうち

季節の変わり目のことで立春の前日を節分といいます。節分の豆まきは邪気払いのために行われます。



大豆は、「畑の肉」と言われるほど、身体を作る栄養素であるたんぱく質が豊富に含まれています。大豆は肉や魚よりも良質なたんぱく質であり、発育期には必要不可欠です。たんぱく質が不足してしまうと、体力が落ちてしまったり、体が冷えやすくなり健康維持ができなくなってしまいます。

節分に限らず、大豆・大豆製品を食べ、健康な体作りを心がけましょう。



栄養満点冬野菜

旬の食材の大根・かぶ・白菜・小松菜などの冬の寒さに耐えて育った野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。冬は野菜の甘みが増し、より美味しくなります。

☑ こんな症状はありませんか…？

- 肌が荒れやすい
 - 喉や鼻の粘膜が弱い
 - 風邪をひきやすい
 - 歯ぐきから血が出る
 - 体がよく冷える
- } ビタミンA不足
} ビタミンC不足
} タンパク質不足



ぐりとぐら café

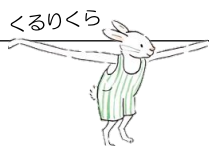


2月は「ぐりとぐらとくるりくら」

あらすじ：天気がほかほか春の朝、ぐりとぐらはサンドイッチを作って原っぱで朝ご飯を食べる事にしました。原っぱにいた手長ウサギのくるりくらと一緒にサンドイッチを食べました。その後サンドイッチをくれたお礼にくるりくらの長い手で木の上や雲の上を大冒険！

今月のぐりとぐら café では、ぐりとぐらが作ったサンドイッチを給食で提供します。ぐりとぐら、くるりくらたちとピクニックをしているような気分になれるようにホールを装飾します。

- 給食 ・ぐりとぐらサンド ・原っぱサラダ
・おさつスティック ・根菜ポトフ
- おやつ ババロア



節分献立の紹介



(給食)

- ・手巻き寿司（幼児）
かにかまぼこ・キュウリ・ツナマヨコーンを自分で巻いて食べます。
- ・ゆかりおにぎり（乳児） ・ウイニー（乳児）
- ・ほうれん草の白和え
- ・鮭の粕汁 ・みかん

(おやつ)

- ・いちごジャムサンド

継続児のアレルギー申請書提出のお願い

保育園では半年に一回、アレルギー除去食の申請書の提出をお願いしております。

お忙しい中、お手数ですが病院を受診していただき、提出してください。提出後面談を予定しています。

提出期限 2月24日（土）

期限厳守していただきますよう、ご協力お願い致します。都合により、遅れる場合はお知らせください。