



# 2月給食だより



【今月の目標】

食事のマナーをまもり  
皆で楽しく食べる

2021年1月29日  
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	3時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	月	豚じゃが 出し巻き卵 白菜と人参の味噌汁	牛乳 ベビーせんべい	ミルク ビスケット	ビスケット
2	火	節分会食 れんこん入り鶏のつくね煮 ほうれん草のお浸し 打ち豆汁	牛乳 Ca せんべい	ミルク 節分ボーロ 以上児 みかん	野菜せんべい
3	水	鮭の香味揚げ キャベツのゆかり和え けんちん汁	牛乳 野菜せんべい	お茶 手作り水ようかん	小魚せんべい
4	木	八宝菜 ひじき入り蒸し焼売 パイン缶	牛乳 Ca ウエハース	お茶 ヨーグルト	塩せんべい
5	金	ソースカツ丼 ごんぼのきんぴら 玉ねぎとえのきの味噌汁	牛乳 小魚せんべい	ミルク ビスコ (いちご)	雑穀クッキー
6	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 醤油せんべい	お茶 クッキー	
8	月	お楽しみ弁当 (バランス・彩りよく、詰めましょう)	牛乳 お米ボーロ	お茶 しらす入り ご飯せんべい	卵せんべい
9	火	煮込みハンバーグ コーン入りキャベツサラダ かぶの洋風スープ	牛乳 ぱりんこ	ミルク 揚げせんべい	かつぱえびせん
10	水	赤魚の煮付け いんげんと人参の胡麻和え 豚汁	牛乳 ピーチゼリー	ミルク きな粉せんべい	Ca あられ
11	木	建国記念の日			
12	金	さくら組希望給食 カレーシチュー 福神漬け ブロッコリーマヨネーズ添え パイン缶	牛乳 南瓜せんべい	お茶 りんごゼリー	せんべい
13	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 お子様せんべい	お茶 ビスケット	
15	月	たんぼ組希望給食 ふりかけ 鶏の唐揚げ かき玉スープ みかん ブロッコリードレッシングかけ	牛乳 米粉クッキー	ミルク お野菜せんべい	塩せんべい
16	火	パンの日 パン ジャムとマーガリン 白身魚のフライケチャップ添え ほうれん草ともやしのソテー ジュリアンスープ	牛乳 たべっこベビー	ミルク 白い風船	Ca せんべい
17	水	里芋入りおでん スライス胡瓜 ふりかけ デコポン	牛乳 卵ボーロ	ミルク 紫芋チップス	ウエハース
18	木	ジャーマンポテト みかん入り春雨サラダ あっさりスープ 味付け海苔	牛乳 卵せんべい	ミルク バナナ	白い風船
19	金	あじフライ ブロッコリー中華和え さつま芋の味噌汁	牛乳 塩せんべい	ミルク 手作りスコーン	ビスケット
20	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 ウエハース	お茶 揚げあられ	
22	月	食育の日 うどん作り お楽しみ弁当(お子様が食べれる量を詰めて下さい)	牛乳 お子様せんべい	お茶 手作りうどん	雑穀クッキー
23	火	天皇誕生日			
24	水	豚肉のりんごソース炒め 小松菜とじゃこの炒め煮 うどん入りすまし汁	牛乳 ミニクッキー	お茶 Ca あられ	野菜せんべい
25	木	中華おこわ ポテトとお米のささみカツ 枝豆 麩とわかめの味噌汁	牛乳 一口せんべい	ミルク ロールケーキ	ビスケット
26	金	鯖の味噌煮 ほうれん草と人参のおかか和え 豆腐ときのこのすまし汁 りんご	牛乳 ベビーせんべい	ミルク お子様えびせん	南瓜せんべい
27	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	

## 食育活動 ※食育活動は状況を見ながら行いたいと思います

10日 味噌作り(ひまわり組に作る工程を見せる)

22日 うどん作り(給食者が作ります)

2月7日は「ふるさとの日」と定めています。

今月は福井の郷土料理が給食に登場します。

《水ようかん・ソースカツ丼・ごんぼの金平・うち豆汁・里芋入りおでん》

\* 2/2は節分の日 3・4・5才児は節分豆を持ち帰ります。

保護者と一緒によく噛んでお召し上がりくださるようお願いいたします。



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道 青森 石川 福井 岐阜  
長野 愛知 静岡 兵庫 愛媛  
高知 熊本 フィリピン

🍷 ホームページに給食レシピを載せています。





# 食育だより



2月2日は「節分」、4日は「立春」と暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

1年の中で一番寒さが厳しいこの時期は、栄養バランスのくずれ、睡眠不足、疲労などが重なってウイルスへの抵抗力が低下し風邪をひきやすくなります。体調を崩さないように注意しましょう

## 風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と水分多めのお粥など、胃腸にやさしい食事がよいようです。吐き気がなければ、軟らかく煮た野菜スープ、卵がゆなどもお勧めです。



## お弁当についてのお願い

市より、近年、食品による子どもの窒息・誤飲事故が増加し、十分注意するようにとのお知らせがありました。幼児期は、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない為、園でも誤飲しやすいものは、食べやすい大きさにカットしています。ご家庭のお弁当におきましても、お子様の咀嚼状況に合わせて、食品をカットする、柔らかく煮る等の配慮をお願いします。

大豆・ミニトマト・うずらの卵・葡萄・チーズキャッチ・ウインナーなど表面がつるつるしているもの

## 正しい箸の使い方

たんぽぽ組、さくら組では食事のマナーの一環として、遊びの中で箸の持ち方を練習しています。園では箸で豆をつかむゲームなど、子どもが遊びながら楽しく身に付けられるようにしています。ぜひ、ご家庭でも練習して下さいね。

### 箸の持ち方

- 1、上の箸を鉛筆持ちでにぎります。
- 2、下の箸は親指と薬指で固定します。
- 3、箸の先をそろえて1と2を組み合わせます。
- 4、下の箸は動かさず、上の箸を動かします。



## 新年のつどいで餅つき会

職員から鏡開きの話を聞き4.5歳児を対象に餅つきをしました。3・4・5才児でお餅を丸める体験もしました。おやつには園で準備したお餅を使いぜんざいにして食べました。「甘くておいしい」とおかわりする子もいて、お鍋の中が空っぽになりました。

