

# 給食だより

2019年2月  
五十川保育園



## 献立表

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	延長
				10時	
15	金	麦御飯 味噌汁 魚の揚げ煮 レタス ひじきのマリネ	⊗ 鬼まんじゅう	⊕ パイン缶	⊕ 源氏パイ
16	土	味噌うどん バナナ 林檎ジュース	⊕ <sup>2日丸ボーロ</sup> 16日ポップコーン	⊕ チーズ	
18	月	麦御飯 野菜スープ 鮭とほうれん草のオムレツ炒め 南瓜の胡麻煮	⊕ フルーツサンド	⊕ 林檎	⊕ ゼリー
19	火	しらす御飯 味噌おでん 煮豆	⊗ プリン	⊕バナナ	⊕クラッカー
20	水	麦御飯 和風ブイヤベース 野菜の胡麻炒め	⊗ <sup>6日米粉の</sup> きな粉クッキー 20日ツイストドーナツ	⊕ みかん	⊕ 苺
21	木	麦御飯 コロケ サラダ菜 季節の具沢山味噌汁	⊗ いよかん クラッカー	⊕ せんべい	⊕ パイン缶
22	金	ロールパン レタス 豆腐とチーズの卵焼き 鶏ささみときのこのスープ	⊗ スイートポテト	⊕ バナナ	⊕ 桃缶
23	土	汁ビーフン バナナ オレンジジュース	⊕ねじりん棒	⊕ 苺	
25	月	麦御飯 ゆでブロッコリー 魚の落とし揚げ 中華スープ	⊗ ひじきあられ 苺	⊕ 桃缶	⊕ いよかん
26	火	麦御飯 清汁 チャプチェ はんぺんのサラダ	⊗ 味噌すいとん	⊕ チーズ	⊕ ウエハース
27	水	ミルクパン レタス 焼きメンチカツ きのこ豆乳のコーンスープ	⊗ チーズケーキ	⊕ 林檎	⊕ せんべい
28	木	麦御飯 カレー煮 人参のコールスロー風	⊗ 飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	⊕ウエハース	⊕バナナ

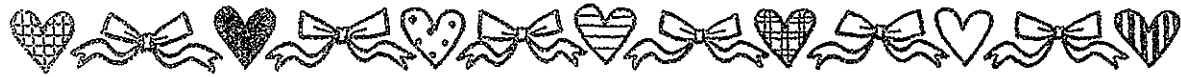
行事 12日誕生会

昼食 ウインナーカレー マセドアンサラダ  
レタス 一口ゼリー

3時 ぶどうジュース 苺のクレープ

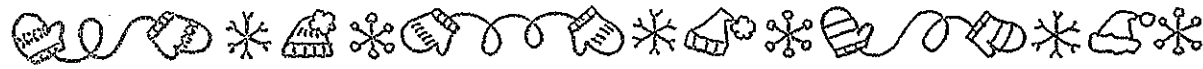
28日 ひな祭り誕生会

⊗ スキムミルク  
⊕ 豆乳  
⊕ 牛乳



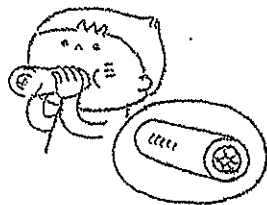
春とは名ばかりでまだ真冬のように寒い日々が続いています。

寒くてつい手洗いやうがいをおろそかにしてしまいがちですが、寒さに負けずこまめに行う習慣をつけ、バランスのとれた食事に気をつけ、寒い冬を乗り切っていきましょう。又、この時期は、暖房をよく利用しますが、換気をこまめに行いましょう。暖かい部屋に放置した食品は、食中毒の原因にもなりかねません。十分に注意しましょう。

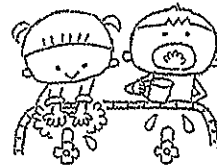


### 節分の恵方巻き

2月3日の節分には、恵方に向けて巻き寿司を食べると縁起がよいといわれています。恵方とは、その年の幸運を司る神さまのいる場所のことで、毎年変わり、今年は東北東になります。具材は七福神にあやかり7種類の具を入れるとよいとされ、卵、かんぴょう、でんぶ、きゅうり、しいたけ、穴子、高野豆腐などが用いられます。



### 冬の食中毒に注意しましょう



寒い時期は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒（感染性胃腸炎）が非常に増える季節です。ノロウイルスは、ウイルスが付着した手でさわった食べもの、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗いうがいを心がけましょう。



### みかん

一般的にみかんと呼ばれるのは温州みかんのことで、手で皮をむけ、子どもでも食べやすいのが特徴です。免疫力アップの効果があるといわれるビタミンCや、

抗酸化作用が期待されるカロテンなどの栄養が含まれています。薄皮やすじは食物繊維であるペクチンなどの栄養が豊富なので、取りすぎずそのまま食べるようにしましょう。



### 小松菜

小松菜はアブラナ科の植物で、同じ冬の葉物野菜のほうれん草よりアクが少なく、クセもなく、食べやすいのが特徴です。1年を通してお店に並びますが、旬は冬で寒さに強く、霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなります。カロテンやカルシウム、鉄分が豊富で栄養価が高く、炒め物や煮物、汁物などに向いています。

