



給食だより

2月号

担当 宮本 景子

今月の食育目標

サイホージ・・・決められた時間内に食べ終わられるようになる。

トーキョー・・・進級に向けて、自分でできる事をしっかり行い食事をする。

ニューヨーク・・・自分の食べられる量を把握して伝える。

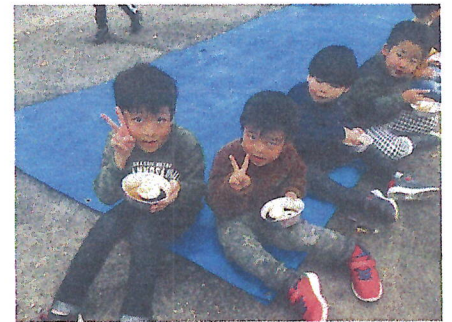
ロンドン・・・箸の使い方に慣れ、こぼさず完食する。

パリ・・・スプーンを使う手やお皿に手を添えるなどマナーがある事を教える。

とんとや



パチパチと音をたて燃えるやぐらに今年も元気で過ごすことができるようみんなでお祈りしました(^.^)



「食べない」に悩んだときは

食にも個性があるので一人ひとり食べる量は違いますが、おなかがすいていない、硬さが合わない、自我が芽生え好き嫌いが出てきた、など食べない理



由は様々です。あまり食べる量にとらわれず、食べる時間を変える、味つけや硬さを変えるなどの工夫を試みましょう。楽しい食事の時間を作るような声かけをすることも有効です。



根菜で体を温めよう

冬は、かぶやれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があるといわれています。また薬味として使われるしょうがは、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。温かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜をじょうずに使って、冬を乗り切りましょう。



ポカポカ

ポカポカ



- The News Restaurant Milanese PSYHOUII -
中央保育園 西方寺 献立予定表 [ミラネーゼ]



2月

日	曜	行事	未満児朝おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	水		牛乳 ビスケット	肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳 ラスク
2	木		牛乳 せんべい	鶏のみそ焼き 春雨サラダ すまし汁	お茶 ヨーグルト せんべい
3	金	節分	牛乳 動物ヨーチ	節分メニューです。お楽しみに♪	牛乳 鬼まんじゅう
4	土		牛乳 ビスケット	五目ピラフ わかめスープ	牛乳 源氏パイ
5	日				
6	月		牛乳 小魚チップ	親子丼 マカロニサラダ りんご	牛乳 フライドポテト
7	火		牛乳 クラッカー	魚のムニエル 切干ナポリタン みそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ
8	水		牛乳 野菜かりんとう	中華丼 中華風サラダ りんご	牛乳 コーンマヨパン
9	木		牛乳 サブレ	すいとん汁 ひじきサラダ 果物	お茶 黒棒 チーズ
10	金		牛乳 丸ぼうろ	ジャーマンポテト 野菜のじゃこ和え みそ汁	牛乳 バタークリームサンド
11	土	建国記念の日			
12	日				
13	月		牛乳 しおせんべい	カレーライス コールスローサラダ 福神漬	牛乳 蒸しパン
14	火		牛乳 ビスケット	オムレツ きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 ココアクッキー
15	水		牛乳 ポップコーン	魚のフライ 野菜サラダ みそ汁	お茶 ヨーグルト ビスケット
16	木		牛乳 アスパラガス	タイピーエン れんこんサラダ 手作りふりかけ	牛乳 じゃがもち
17	金		牛乳 動物ヨーチ	鶏の照り焼き 酢の物 みそ汁	牛乳 ツナマヨトースト
18	土		牛乳 ビスケット	肉うどん ごはん ふりかけ	牛乳 ベジたべる
19	日				
20	月		牛乳 乾パン	クリームシチュー ほうれん草サラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
21	火		牛乳 ハーベスト	すりみ揚げ 野菜サラダ みそ汁	牛乳 ビスケット チーズ
22	水		牛乳 ロールパン	鶏のねぎ味噌焼き 野菜のごま和え すまし汁	牛乳 フライドポテト
23	木	天皇誕生日			
24	金	お誕生会	牛乳 おさつステック	お楽しみに・・・♪	牛乳 ケーキ
25	土		牛乳 ビスコ	炊き込みご飯 かきたま汁	牛乳 パームクーヘン
26	日				
27	月		牛乳 丸ぼうろ	ハヤシライス スパゲティサラダ 福神漬	牛乳 おふラスク
28	火		牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ 野菜の磯和え みそ汁	牛乳 たまごサンド
ごっくん期 (5~6ヶ月) やわらかく煮てすりつぶしたもの			もぐもぐ期 (7~8ヶ月) 舌でつぶせる豆腐のかたさ		かみかみ期 (9~11ヶ月) 歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。