

給食だより

2月

管理栄養士 なかやま

2月4日は立春です。暦のうえでは春とはいえ、これからが一番寒くなる季節です。風邪やインフルエンザが流行するため、外から帰ったら《うがい・手洗い》をし、バランスの良い食事と十分な水分を取るなどの予防策をとりましょう！

3日は、節分です

2月3日は節分ですね！保育園は2日に“まめまき”があります。

目で見て楽しい、食べて美味しい、素敵な給食を提供したいと思います！給食ではなんと、鬼が出てくる...!? 午後おやつでは、鬼の金棒が...!? おたのしみに♡

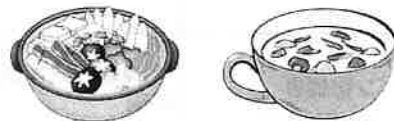


寒い季節の過ごし方3か条

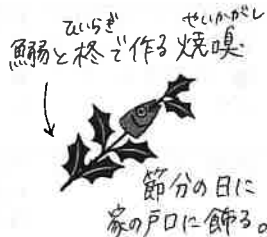
①室内は適温に保ち、外出するときはきちんと保温性の高い服装をしましょう。



②その土地で採れる旬の素材を使って、鍋やスープ、シチューなどの加熱する料理法を多用しましょう。



③伝統の知恵を生かした食材を上手に使いましょう。今月は節分もあるので、日本古来の伝統を生かし、また日本にある食材を上手に食べて、より健康な生活を送りましょう。



前月の5日に七草ごはんを提供しました。

☆1月の食育(クッキング)の様子☆



↑ ちゅうりっぷごみ 人参の型抜き



ちゅうりっぷごみ
↓ キャベツちぎり



↑ どんぶりごみ きのことこき

★とても一生懸命かつ楽しみがせてました