



給食だより

社会福祉法人雲山福祉こがね保育園 令和2年1月31日発行

暦の上では立春を迎えますが、一年で一番寒い時期でもあります。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすためには、食事が大切です。バランスよく色々なものを食べるようにしましょう。



節分に食べよう！豆と恵方巻



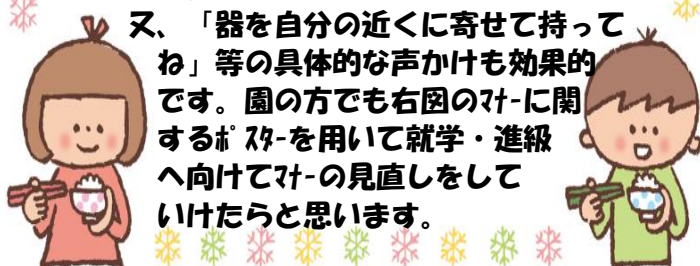
節分とは「季節を分ける」ことを意味します。季節の変わり目は天候が不安定で病気にかかりやすく、悪い病気を払うために豆まきをして身を清めるのです。豆まき後は、年齢の数、または数え年（年齢+1）の数の豆を食べ、1年の無病息災を願います。一方、恵方巻とは1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方（吉方）に向かって食べるのが習わしとされ、丸ごと食べるのは「福を巻き込み、縁を切らないため」といわれています。

今年の恵方は「西南西」です！節分の2月3日は園でもおやつは恵方巻を予定しています。

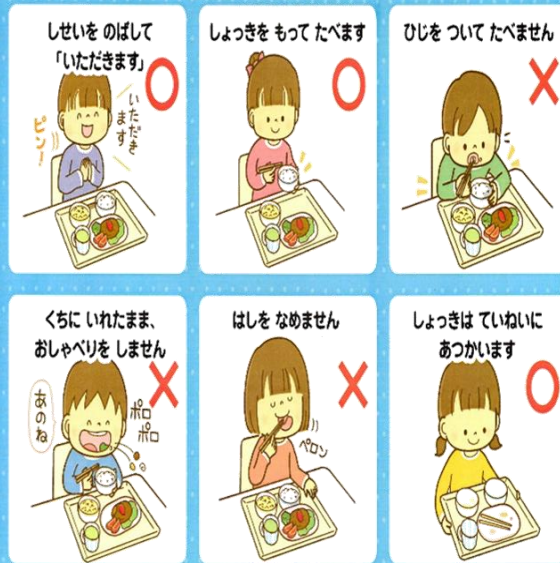


正しいマナーを意識して食べよう

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる簡単な食事の習慣です。食べる前の「いただきます」の挨拶は言葉が分からなくても、大人がお手本を示してあげると真似をして手を合わせます。他にも姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えてあげましょう。このように日常的にしていることを伝えるだけでよいのです。



うつくしく食べよう しょくじのときのおやくそく



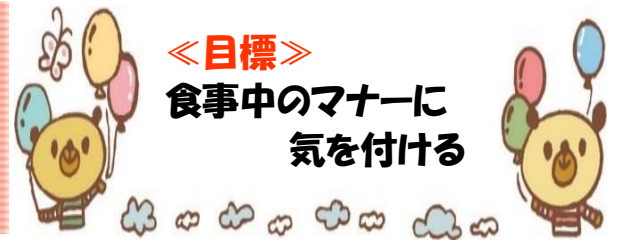
↑実際にランチルームに掲示しているものです

2月の献立表



《目標》

食事のマナーに
気を付ける



日	曜日	献立	AMおやつ	PMおやつ
1	土	煮込みラーメン・ふいかけ	牛乳・ビスケット	お茶・ゆかりおにぎり
2	日			
3	月	肉団子スープ・れんこんサラダ	牛乳・いりこ	お茶・恵方巻(クッキング)
4	火	タラの西京チース焼き・ほうれん草のごま和え	牛乳・スティック野菜	スキム・おにぎ頭
5	水	鶏唐揚げ・わかめの酢の物	牛乳・ホットケーキ	ココアスキム・パン
6	木	肉じゃが・ミニ納豆	牛乳・チーズ	お茶・ぜんざい
7	金	栄養サラダ・鶏レバー煮	牛乳・いりこ	スキム・バナナヨーグルト
8	土	おとし ※お弁当はいりません	牛乳・クラッカー	お茶・おにぎり
9	日			
10	月	ポークビーンズ・スパサラダ	お茶・ヨーグルト	スキム・ドーナツ
11	火			
12	水	わかさぎのカラフル揚げ・りんごサラダ	牛乳・ふかし芋	スキム・パン
13	木	おでん・ミニふいかけ	牛乳・バナナ	スキム・きなこマカロン
14	金	中華風和え物・わかめスープ	牛乳・フレーク	スキム・みたらし団子
15	土	ナポリタン・野菜サラダ	牛乳・あられ	お茶・青菜おにぎり
16	日			
17	月	卵カレー・コールスローサラダ	牛乳・いりこ	スキム・フルーツヨーグルト
18	火	豆腐ステーキの中華あんかけ・ほうれん草のナムル	牛乳・ホットケーキ	お茶・にゅうめん
19	水	オレンジ揚げ・切干大根のサラダ	牛乳・スティック野菜	ココアスキム・パン
20	木	手作り弁当(お別れ遠足)	牛乳・ザントイチ	お茶・お菓子
21	金	スパニッシュオムレツ・ブロッコリーの酢味噌和え	牛乳・りんご	スキム・かりんとう
22	土	けんちんうどん・昆布佃煮	牛乳・ビスケット	お茶・おにぎり
23	日			
24	月			
25	火	誕生会 ※お弁当はいりません	牛乳・いりこ	スキム・おかき
26	水	豚肉の生姜焼き・ひじき炒め煮	牛乳・ポップコーン	ココアスキム・パン
27	木	魚の煮つけ・伴三糸	牛乳・ジャムパン	お茶・いちご大福
28	金	大豆コロッケ・ほうれん草サラダ	牛乳・チーズ	スキム・ピロシキ
29	土	ほうとう汁・酢の物	牛乳・おかき	おにぎり・お茶