

月	火	水	木	金	土
<p>あかいじはあたらしいメニューです ★献立は食材により変更することがあります</p> <p>そのひにつかうしょくざいのイラストがのってるよ。なににはいつているかな？さがしてみてね！</p>			ちゅうしょく		しんにゅうじめんせつ
			みまんじ10じおやつ		
			3じおやつ		
			りにゅうしょく		
3	4	5	6	7	8
おにごはん うのはなのにも すましじる	ゴマロール まりあげ チンゲンさいのナムル コンソメスープ	ごはん サワラのみぞれやき こんにやくのゴマあえ みそしる	こめこパン タンドリーチキン ちゅうかあえ すましじる	トマトクリーム スパゲッティー ハッシュドポテト ぶどうゼリー コンソメスープ	きょうどうさぎょう しょくいんけんしゅう
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
いちごショートケーキ ぎゅうにゅう	みかん	かし ぎゅうにゅう	ぷるぷるデザート (ストロベリー)	ヨーグルトケーキ (ブルーベリー)	
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	
10	11	12	13	14	15
なめし きりほしだいこんの もの みそしる	けんこきねんび	しらすしょうゆバター ごはん きりこんぶのもの すましじる	にくうどん もやしのサラダ ヨーグルト	ロールパン ハートのコロケ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ベーコンピラフ やさいサラダ
スキムミルク		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
かし ぎゅうにゅう		キャラメルパン ぎゅうにゅう	むしパン(プレーン) ぎゅうにゅう	ガトーショコラ 未満児 プッセ ぎゅうにゅう	かし りんごジュース
おかゆ・やさいに ふに		おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	やさいいりおかゆ にざかな
17	18	19	20	21	22
ごはん ぎせいどうふ つけもの みそしる	デニッシュパン さけフライ はるさめサラダ すましじる	たまごチャーハン ギョーザ ちゅうかスープ	こめこパン ジャーマンポテト にんじんサラダ コンソメスープ	けんちんうどん チキンナゲット ひとくちゼリー	まぜごはん もの
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちや
かし ぎゅうにゅう	パインヨーグルト	くろゴママフィン ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう	はらじゆくドック ぎゅうにゅう	かし やさいジュース
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん やさいに・とうふに	おかゆ・やさいに ふに
24	25	26	27	28	
ふりかえきゅうじつ	やさいのあまから ごはん ほうれんそうと ポテトのソテー コンソメスープ	とうふプレート オランダカツ ブロッコリーの おかかあえ すましじる	ワンプレートごはん ホキのかんこくやき きのこのソテー みそしる	にくみそ スパゲッティー わかめのあえもの よなしのコンポート コンソメスープ	
	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
	ミニたいやき ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅうかん	かし ぎゅうにゅう	たまごサンド ぎゅうにゅう	
	おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	くたくたうどん やさいに・とうふに	

## 給食だより

### 2月の目標

# 食事マナーを身に付けよう

今月は節分やバレンタインがありますね！  
3日の給食では、鬼ごはんや大豆を使った献立が出ます。14日の給食は、ハートの形をしたコロケと、3時にはバレンタインにちなんだおやつが出ます。  
他にも、まだまだ寒さが続くこの時期に嬉しい、体が温まる献立もたくさん出るので楽しみにしていただいね！

## 免疫力をつけよう！

風邪などの感染症から体を守るには、免疫力をつけることが大切です。  
栄養素をバランス良く摂り、健康な体づくりを心がけましょう！

- ビタミンC** 免疫力を高める働きがあります。水に溶けやすく、熱に弱いので果物などは生で食べるのがおすすめです。  
みかん いちご キウイ ブロッコリー
- ビタミンA** ウイルスの侵入を防ぐのに必要な粘膜の健康を保つ働きがあります。  
緑黄色野菜(かぼちゃ、にんじん、ほうれん草など) チーズ レバー
- たんぱく質** 身体を作るもとになる栄養素です。基礎体力をつけることで、抵抗力を高めます。  
肉 魚 卵 大豆製品 牛乳

## 七草のお話しをしました

1月6日に以上児さんのクラスで、七草のお話しをしました。「どうして1月7日に七草粥を食べるのかな？」「七草ってなんだろう？」みんなは給食の先生のお話しを聞きながら、実際に用意した七草を手にとって観察していました。「あれ、すすなとすすしろって何かのお野菜に見えないかな？」給食の先生が聞いてみると、わかった子ども達や、答えを聞いて驚いている子ども達がいまいました。七草の中には似ている草もあります。みんなは七草全部言えるかな？すすなとすすしろが何のお野菜なのか、似ている草はどれなのか、ご家庭でもお話ししてみてください(^v^)