



給食だより



2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。病気への抵抗力をつけるために、免疫細胞の働きを活発にするビタミンAを多く含む野菜など毎日の食事をしっかりとるようにしましょう！



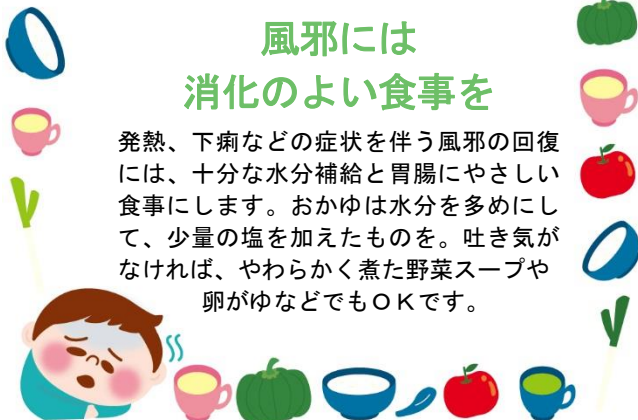
節分とは？

節分とは「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い出す日。邪気払いとして「鬼は外、福は内」と言いながら豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりします。節分という言葉には「季節を分ける」という意味があるそうで、春は1年の始まりとされ、特に大切にされてきたようです。その為、春が始まる前の日、「冬と春を分ける日」だけを節分と呼ぶようになりました。



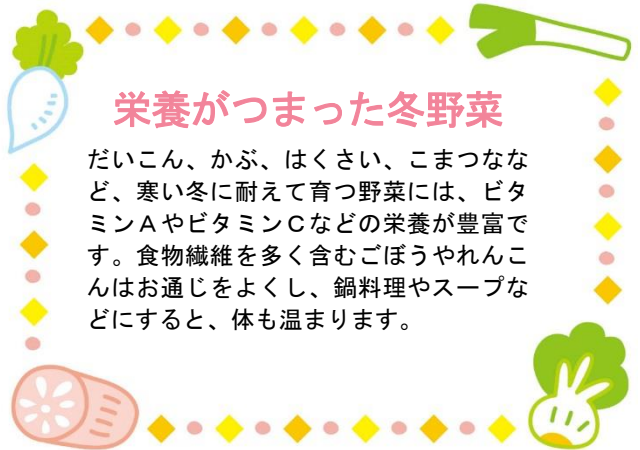
風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。



栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



お知らせ



2月、3月はリクエスト給食があります！
何の給食が出るか楽しみにしていてね☆

クリームシチュー…理紗ちゃん、日和ちゃん、昴瑠くん

チャンポン…直子ちゃん

しょうゆラーメン…伸介くん、元晴くん、湊大くん

鮭の塩こうじ焼き…一翔くん

カレーライス…陽夏汰くん、洗くん、灯くん、虎之介くん、紗矢ちゃん

ハンバーグ…紫ちゃん

ハヤシライス…郁斗くん

餃子…伊織くん

かぼちゃスープ…侑愛ちゃん

肉うどん…結翔くん

ココアプリン…理紗ちゃん、直子ちゃん、紗矢ちゃん、鈴ちゃん、さくらちゃん、美結ちゃん

フルーツサンド…帆乃香ちゃん、蒼士くん

ブルーチェ…孝太くん

アップルパイ…伸介くん、日和ちゃん、昴瑠くん

ココアクッキー…元晴くん

うどんスナック…伊織くん、虎之介くん

レーズンサンドクッキー…紫ちゃん

ココアサンド…真歩ちゃん、侑愛ちゃん

わかめむすび…洗くん