



発行日 令和2年 2月 1日 下田部保育園

今年は暖冬のためか、この時季本来の厳しい寒さの日はあまりありませんが、みなさん風邪をひいたり体調を崩したりしていませんか？ 例年に比べて気温の高い日が多いとはいえ、季節は冬です。昼夜の気温差で体調不良になってしまいがちですね。そして、寒い冬でも食中毒の1つである「ノロウイルス」には注意が必要です。基本的に一年中、どんな季節でも感染する可能性があります。また、自分で原因食品を食べて感染するだけではなく、人から人への感染力が強いのも特徴です。最近では「新型肺炎ウイルス」も話題になっていますね。このような感染を防ぐためにも、日々の手洗い・うがいをしっかりし、体の芯から温まる性質を持っている「冬野菜」を食べ、毎日を元気に楽しく過ごしましょう!!!

## ☆2019年11月 保育参観アンケート結果②☆

とてもたくさんの回答が寄せられましたので、3回に渡って掲載させていただきます。

### 「ご家庭での食事に関する事で、大切にしていることは何ですか？」

#### 《食生活リズム》 乳児

- ・不規則な食生活ではないため、子どもも時間間隔がしっかりしてきていると感じる。
- ・食事の時間は、毎日あまり変わらないように心掛けている。
- ・休みの日も保育園での生活リズム(ごはんやおやつの時間)をなるべく一緒にし、普段からリズムを崩さないようにしている。

#### 《食生活リズム》 幼児

- ・朝食の時間が遅いと1日のリズムが崩れてしまうので、休みの日でもなるべく21時には就寝するようにしている。
- ・1日3食、しっかり食べる。時間を決め、習慣付けると、自然と同じ時間にお腹が空くようになってくる。
- ・同じ時間に家族で会話をしながら楽しく食べるように心掛けている。
- ・保育園がある時は、21時半位には寝るようにしている。また、朝食は6時半頃に食べるようにしている。

#### 《雰囲気》 乳児

- ・家族みんなで食べるようにしている。
- ・テレビを消し、みんなで食べることで、家族の会話も増え、「ママ！これおいしい！」などと言ってくれるようになった。

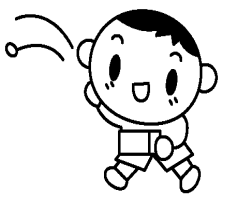
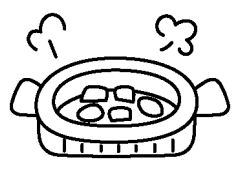
#### 《雰囲気》 幼児

- ・兄弟も多く、いつもガチャガチャしているが、みんなで食べながら「美味しいね！」と会話を出来ることが大切だと思っている。  
そして、不思議とその方がなんでもよく食べてくれるような気がする。
- ・テレビを消し、家族で会話をしながら、楽しく食事をしている。
- ・少し苦手な食材も、周りが美味しそうに食べる姿を見ることで、しっかりと食べてくれるようになった。
- ・食事は家族の意見交換の場であり、認識を共有する時間であると思っているため、なるべく全員で食べるようにしている。
- ・子どもに「ごはんを食べる時は？」と問いかけ、「テレビを消す。」という会話をしている。なので、テレビを消して食べるのが習慣になっている。

2月

こんだて表

		3	☆節分行事食☆
10	さばの味噌煮 ひじきのごま酢和え すまし汁 ごはん	17	鮭の醤油マヨ焼き ささみときゅうりの和風ドレ和え すまし汁 ごはん
月		月	
25	ポークカレーライス ポイルサラダ 野菜ジュース	4	とんこつラーメン 白菜とホタテの酢の物
火		18	みかん 十三穀米
12	里芋と鮭の炊き込みごはん こぶぴら	5	肉じゃが わかめとエビのサラダ
26	みそ汁 りんご	19	みそ汁 ごはん
水		水	
13	13日☆お弁当日☆	6	甘酢鶏のから揚げ チンゲン菜ときこの和え物 中華スープ ごはん
27	27日☆お誕生日会☆	20	タンダーチキン マカロニサラダ コーンクリームスープ ロールパン
木		木	
14	白菜と牛肉のトマト煮 じゃがいものサラダ	7	さわらの和風あんかけ 春雨マヨサラダ
28	コンソメスープ ごはん	21	みそ汁 ごはん
金		金	
1	ビーフシチュー ソーセージの和え物	8	ナポリタンスパゲティ 大根のサラダ
29	ロールパン ミニゼリー	22	コンソメスープ
土	15日☆生活発表会☆	土	



\* 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。  
\* 離乳食、アレルギー食も実施しております。  
\* 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆節分行事食(3日)☆

- \* 太巻き寿司\*
- \* 納豆巻き\*
- \* 和風うどん\*
- \* いわし煮\*
- \* ポイル野菜\*

☆2月 お誕生日会メニュー☆

- \* 和風醤油ラーメン\*
- \* フロッキーとキャベツのナムル\*
- \* コーンとしらすのごはん\*
- \* ぶどうゼリー\*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
4日(火)		マカロニのあべかわ風	5日(水)		煮干し磯辺チップ
12日(水)		マーレードケーキ	13日(木)		ポテトピザ風
17日(月)		チーズ蒸しパン	18日(火)		タルタルトースト
21日(金)		プリン	25日(火)		お惣菜ケーキ
28日(金)		いちごミルクケーキ			