給食だより

発行日　令和５年　２月　１日　下田部保育園

暦の上では春が近づいていますが、２月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすためには、手洗い・うがいはもちろん食事も大切です。特にビタミンＡ・Ｃ・Ｅを含む緑黄色野菜や果物は、ウイルスに対する粘膜の免疫を高めます。これに良質なタンパク質（卵・魚・肉・大豆製品）も組み合わせて、寒い冬を乗り切る体力をつけていきましょう。暖かい春が待ち遠しいですね。

寒い季節の　汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを高めて消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からポカポカにしてくれます。
冷めにくくするには、具だくさんにした汁物に、片栗粉などで緩くとろみをつけると良いでしょう。
乾麺や白玉だんご・しょうがの絞り汁やごま油を加えるなど、好みで食感や風味をアレンジするのもおすすめです！

今月の献立より

「ひじきのごま酢和え」（大人４人分）

《材料》

・（乾）ひじき…15g　［A　・砂糖…大2/3　・濃口醤油…大1/3　・だし汁…100cc］
・人参…1/3本　・きゅうり…1本　・錦糸卵…40g　・白ごま…大1
［B　・砂糖…大1　・りんご酢…大1　・濃口醤油…大1　・マヨネーズ…大1強］

《作り方》

1. ひじきを水で戻す。人参は千切り、きゅうりは半月のスライスにする。
2. ひじきを[A]の調味料で煮る。ある程度、水分が飛ぶまで煮詰める。人参は茹でておく。
3. きゅうりは塩（分量外）を振り、水分を絞っておく。
4. 2と3、錦糸卵、白ごまを[B]で和える。

2月 こんだて表

13	さばの味噌煮 ひじきのごま酢和え	6	タンドリーチキン 春雨青ドレマヨサラダ
27 月	すまし汁 ごはん	20 月	コーンクリームスープ ロールパン
14	ポークカレーライス ボイルサラダ	7	鮭の醤油マヨ焼き ささみときゅうりの和風ドレ和え
28 火	オレンジ	21 火	みそ汁 ごはん
1	和風醤油ラーメン ブロッコリーとキャベツのナムル	8	豚肉のトマト煮 小松菜と白菜の煮びたし
15 水	みかん ごはん	22 水	みそ汁 ごはん
2	豚肉とキャベツの甘辛味噌ごまだれ きゅうりの梅みそ和え すまし汁　ごはん	9	里芋と鮭の炊き込みごはん こぶぴら みそ汁
木	16日☆愛情弁当日☆	木	りんご
17	鮭わかめごはん 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ　みそ汁	10	甘酢鶏のから揚げ チンゲン菜ときのこの和え物 中華スープ　ごはん
金	3日☆行事食☆	金	24日☆お誕生日会☆
4	牛肉のプルコギ風 チョレギサラダ 中華スープ	25	ビーフシチュー ソーセージの和え物 ミニゼリー
土	ごはん	土	ごはん

＊　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。

＊お弁当給食＊（17日）

ふじ組・ゆり組の子どもたちは、お弁当給食を行います。
お弁当容器に、通常メニューにプラスして…
☆ミートボール
☆添え野菜
☆りんご
を詰めて提供予定です。
可愛い帯もつくので、ぜひ楽しみにしていてくださいね。

当日晴れたら、園庭やテラスに出て、みんなでピクニックができるかも！？
１７日、晴れますように…。

☆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＊
＊野菜サラダ＊

☆２月お誕生日会メニュー☆（２４日）☆

＊豚の焼肉風＊
＊春雨と春キャベツのナムル＊
＊すまし汁＊
＊プチシュー＊　＊ごはん＊

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(月)	野菜おにぎり	たぬきおにぎり	7日(火)	マカロニあんかけ	マカロニナポリ
14日(火)	豆腐スープ	たまごスープ	16日(木)	パンケーキ	ウインナーパン
20日(月)	しらすおにぎり	小松菜とごまのおにぎり	22日(水)	バナナロール	たべっこケーキ
28日(火)	鶏と野菜のスープ	鶏だんご入り春雨スープ			