



# きゅうしょくだより



立春を迎え、少しずつ日が長くない季節の移り変わりをを感じる瞬間もありますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。風邪やインフルエンザの流行が起こりやすい時期ですので、体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。



## 節分の行事食

節分の日に食べると縁起がよいとされている太巻き(巻き寿司)を恵方巻といいます。

その年の恵方(2026年は南南東)に向かって願い事を思い浮かべながら太巻きを切らずに丸かじりするのが習わしとされています。太巻きのまま1本を無言で、最後まで食べることによって「縁を切らない」「縁起を担ぐ」という意味があります。

給食でも子供たちと恵方巻を作って食べます。



## ♪丈夫な体を作る食べ物♪

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、肉、魚、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンを摂取することで風邪の予防にもなります。冬の時期は、1日1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

体が温まり全身の血液の流れが良くなると、免疫力がアップするといわれています。体を温める効果のある食材(根菜類、香味野菜、冬野菜など)や、メニュー(鍋料理や汁物)を取り入れて、免疫力を高めましょう。

## ～食育活動～

2(月)…節分のお話  
(つき・もも・さくら組)



## お知らせ

☆☆お誕生会は**5日**です☆☆

月組、桃組、桜組は、  
コップとお箸の日です。  
お弁当は要りません。





	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
昼食	2 手作り恵方巻 豚汁 果物	3 ハヤシライス コールスロー 果物	4 鯖の竜田揚げ 大豆サラダ もずくスープ	5 ☆お誕生会☆ ベーコンピラフ ミートボール ブロッコリーサラダ わかめスープ・果物	6 中華唐揚げ 三色ナムル カニカマスーフ	7 大根のそぼろ煮 ゴマドレサラダ 果物
おやつ	牛乳 胡麻かいんとう	牛乳 フライドポテト	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 りんごケーキ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子
昼食	9 塩しモンチキン グリーンサラダ きのこのミルクスープ	10 ほうとう風うどん 野菜の海苔酢和え 果物	11 建国記念日 	12 魚のカレーソース ドレッシングサラダ ミネストローネ	13 バレンタイン クリームシチュー マセドアンサラダ 果物	14 南瓜と厚揚げの含め煮 しらす入り酢の物 果物
おやつ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ピザトースト		牛乳 スコーン	牛乳 チョコレートケーキ	牛乳 お菓子
昼食	16 麻婆豆腐 拌三絲 果物	17 焼き魚 小松菜のおかか和え けんちん汁	18 豆乳ポトフ マカロニサラダ ブロッコリー 果物	19 チキン南蛮 ほうれん草と コーンのソテー オニオンスープ	20 ひき肉カレー ヨーグルト和え ゆで卵	21 チリコンカン ツナサラダ 果物
おやつ	牛乳 お糰子のラスク	牛乳 みかん蒸しパン	牛乳 ライス・クリスピー	牛乳 小松菜とほうおにぎり	牛乳 ポップコーン	牛乳 お菓子
昼食	23 天皇誕生日 	24 ツナとしらすの 海苔パスタ 水菜とえのきのマヨ和え 果物	25 豆腐とチーズの 卵焼き ピーナッツ和え ペイザンヌスープ	26 魚の煮付け 切干大根の 変わり和え 冬野菜のすまし汁	27 ヤンニョムチキン シルバーサラダ ニラ玉スープ	28 鶏じゃが 和風サラダ 味付け海苔
おやつ		牛乳 マドレーヌ	牛乳 安倍川マカロニ	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 果物	牛乳 お菓子
昼食						
おやつ						