



給食だより

野菜のはたらきと冬野菜

寒さが厳しくなり、体調をくずしやすくなる季節となりました。野菜は食べることでビタミン・ミネラル・食物繊維などが体内で働き、健康に過ごすことを助けてくれます。毎日の食事ではいろんな野菜を食べて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

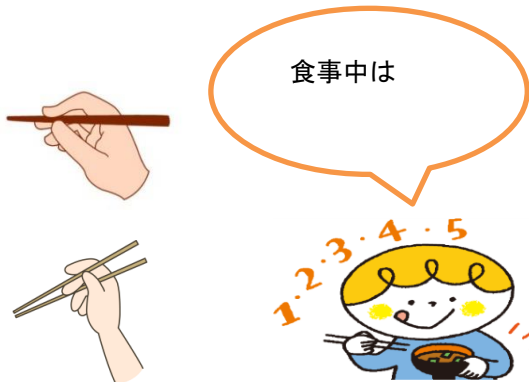
野菜がもつ苦味や辛味、香りが強いなどの理由で食べるのが苦手なお子さんも多いと思います。苦味や辛味は成長とともに獲得していく味覚であり、それを感じるようになったのは成長の証です。ちょっとした工夫でおいしく食べられるので、苦手な野菜も食卓に出し、食べる機会を増やして。食経験を積んでいきましょう。

野菜を食べやすくする工夫

- ① よく茹でてから調理する…苦味をやわらげます。
- ② 油で揚げる…油で揚げるとうま味がアップ。
- ③ だしを効かせる…だしは子どもも大人も好きな安心する味です
- ④ うま味のある食材と組み合わせると調理する…ツナや竹輪、肉類、貝柱など。
- ⑤ 塩でもみさつと洗ってから調理する…きゅうりは塩もみすると食べやすくなります。
- ⑥ しょうゆやゴマで香ばしい香りをつける…ゴマ油なども使うと風味

おはし正しく持てるかな???

- レベル①
- ・ ピースが出来る
 - ・ 箸に興味を持つ
 - ・ スプーンを鉛筆持ち出来る
- レベル②
- ・ お箸一本を動かせるようになる
- レベル③
- ・ 二本の箸でグーパーの練習
- レベル④
- ・ 食事のときに使ってみる
- レベル⑤
- ・ お箸を使って毎日ご飯を食べる
 - ・ お箸のマナーを覚える



* 保育園の人気メニュー *

豚肉の竜田揚げ

《材料》

- ・ 豚肉(こま肉やロース)
- ★ 濃口しょう油
- ★ しょうが
- ・ 片栗粉
- ・ 豚肉に★で下味をつける
- ・ 片栗粉をまぶして軽くにぎる (丸くなるように)
- ・ 油で揚げる



晩御飯や弁当のおかずぴったり人気メニューです。

2月の行事・献立表

行 事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
発達支援研修会	1	木	鶏肉のくわ焼き、大根の酢の物、みそ汁、果実	まめまめきな粉ドーナツ、お茶	牛乳 クラッカー	ご飯
節分 フッ化物洗口・環境整備	2	金	赤鬼ランチ、えびフライ、ゆで野菜、豚肉と白菜のスープ、果実	節分ボーロ ミルク	お茶 せんべい	ご飯
	3	土	焼きビーフン、ちくわと野菜の煮物、果実	牛乳 パン	牛乳 ビスコ	ビーフン
	4	日				
リーダー会	5	月	肉じゃが、小松菜のなめ苜和え、みそ汁、果実	二色ゼリー	豆乳 ウェハース	ご飯
岡富小なかよしフェスタ (こじか組)	6	火	魚のちゃんちゃん焼き、海藻サラダ、けんちん汁、果実	野菜クラッカー ミルク	牛乳 カステラ	ご飯
おやつクッキング (こじか・こぐま組)	7	水	ひじき炒め、スパゲティサラダ、みそ汁、果実	あんこスティックパイ ミルク	豆乳 ちりめん	ご飯
英語教室 写真撮影(0,1,2歳児)	8	木	魚のアングレーズ、春雨スープ、千切り大根の中華風サラダ	エビせんべい お茶	牛乳 ビスコ	ご飯
写真撮影(3,4,5歳児) フッ化物洗口・環境整備	9	金	チキン南蛮、ひじきとツナのサラダ、さつま汁、果実	豆乳もち お茶	牛乳 果実	ご飯
	10	土	野菜たっぷり味噌ラーメン、厚揚げの甘煮、果実	牛乳 パン	牛乳 ブリッツ	中華麺
建国記念日	11	日				
振替休日	12	月				
保育実習 ~(土曜を除く)27日まで	13	火	おでん、小松菜とパプリカの和え物、果実	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	ご飯
おやつクッキング (こあら組)	14	水	魚のムニエル、拌三絲、豚汁、果実	ココアバー ミルク	お茶 かえり	ご飯
	15	木	野菜たっぷりキッシュ、ポテトサラダ、チンゲンサイのスープ、果実	芋ぜんざい	お茶 ボーロ	パン
おたのしみ会・市美展搬入 フッ化物洗口・環境整備	16	金	ひじきご飯、ミートローフ、ドレッシングサラダ、みそ汁、果実	牛乳 ロールケーキ	お茶 チーズ	ご飯
延岡市学童美術展	17	土	カレーうどん、胡瓜のたたき、果実	牛乳 パン	牛乳 ビスケット	うどん
	18	日				
リーダー会	19	月	フィッシュボール、マカロニサラダ、かき玉汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳 ビスコ	ご飯
市美展作品搬出	20	火	鶏肉のみぞれ煮、カラフルサラダ、みそ汁、果実	変わり焼きおにぎり お茶	飲むヨーグルト	ご飯
	21	水	※お弁当の準備をお願いします。	お麩のラスク ミルク	ゼリー	
太陽スポーツ教室・職員会議 フッ化物洗口・環境整備	22	木	ハヤシライス、ほうれん草の磯和え、果実	チーズ蒸しパン お茶	お茶 あられ	ご飯
天皇誕生日	23	金				
	24	土	親子丼、厚揚げの甘煮、果実	牛乳 パン	お茶 かえり	ご飯
	25	日				
保育料給食費等口座振替日	26	月	五目豆、白和え、もずくスープ、果実	おからと人参のケーキ ミルク	牛乳 コーンフレーク	ご飯
離乳食会議	27	火	魚のタルタルソースかけ、春雨サラダ、野菜ミルクスープ、果実	豆乳プリン黒蜜かけ	牛乳 クッキー	パン
SUNクラブさんと交流 宮崎県保育事業大会	28	水	すき焼き風、甘酢野菜、みそ汁、果実	チーズポテト 牛乳	クラッカー お茶	ご飯
英語教室 保育講演研修会	29	木	めひかりのおろし煮、根菜ゴマ汁、千切り大根のかみかみサラダ、果実	フルーツサンド ミルク	牛乳 ちりめん	ご飯

*2月分の保育料・給食費の納期限は、2月26日(月)です。前日営業日までのご確認をお願いします。

*水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、またはお茶を入れてください。

