



# 2月きゅうしょくだより

## 令和元年度2月分 小山保育園



【2月のテーマ】 私にもできる

【食育目標】 ○料理を自分で作る楽しさ、おいしさを体験する

○苦手な食べものにも挑戦する

寒いが続いていますが、暦の上では春になりました。  
バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、手洗いうがいをし、風邪や胃腸炎等を  
予防し、病気に負けない元気な身体を作りましょう。



### 節分 2月3日(月)



現在では、立春の前日のことを言いますが、  
本来は、季節の変わり目のことで、年に4回（立春、立夏、  
立秋、立冬）あります。

立春が新年と考えれば節分は大晦日に相当し、1年間の  
厄払いのために「豆まき」を行います。「福は内、鬼は外」と  
言いながら煎った豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べると  
これから1年病気になるまいと言われています。

\*園では3日に行います。



### 感染症に注意しよう！

感染症にかからないためにも、  
外出から帰った時や食事をする前には、  
石鹸を使って手洗い、うがいをしましょう。  
また、適度な水分をとり、バランスのとれた  
食事を家庭でも気をつけましょう。  
睡眠は十分にとり、疲れを残さないように  
しましょう。



<p>☆クッキングをする時の注意点☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○爪は短く切りましょう</li> <li>○エプロン、三角巾で身支度をしましょう</li> <li>○下痢や熱など、体調が悪いときは、クッキング体験はお休みします</li> </ul>					<p>1日どうび にくうどん ばなな</p>  <p>ぎゅうにゅう かりんとう</p>
<p>3日げつようび ちきんかれーらいす はるさめさらだ ぼんかん</p>  <p>ぎゅうにゅう おにまんじゅう</p>	<p>4日かようび ゆかりごはん さかなのほいるやき ぶたじる</p>  <p>ぎゅうにゅう すのぼーるくつきー</p>	<p>5日すいようび たきたてごはん てりやききんふう きゃべつとりんごのさらだ とうふのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう じゃがいものおやき</p>	<p>6日もくようび たきたてごはん さかなのかばやき ひじきのわふうさらだ はくさいのみそしる ももかん</p> <p>ぎゅうにゅう くさだんご</p>	<p>7日きんようび たきたてごはん すきやきふうに わかめのすのもの えのきのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう ぶどうゼリー</p>	<p>8日どうび やきそば りんご</p>  <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>
<p>10日げつようび はやしらいす かぼちゃさらだ おれんじ</p>  <p>ぎゅうにゅう あまなっとうむしばん</p>	<p>12日すいようび あおなめし れぼーのあまからに たいびーえん りんご</p>  <p>ぎゅうにゅう おぐらに</p>	<p>13日もくようび たきたてごはん さかなのまよねーずやき だいこんのきんぴら とうふのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう ここあけーき (ばなないり)</p>	<p>14日きんようび たきたてごはん にこみはんばーぐ まかるにさらだ あぶらあげのみそしる ももかん</p> <p>ぎゅうにゅう むぎちゃ よーぐると くらっかー</p>	<p>15日どうび 「ちやいるどこんさーと」 さんどいっち りんごじゅーす</p>  <p>ぎゅうにゅう くつきー</p>	
<p>17日げつようび ぎゅうにくどん ちぎりあげに えのきのみそしる ばなな</p> <p>ぎゅうにゅう やきいも</p>	<p>18日かようび たきたてごはん にざかな なっとう・ごまあえ たまねぎのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう そふとどーなつ (うめぐみ、くつきんぐ)</p>	<p>19日すいようび たきたてごはん とりのからあげ きりぼしのちゅうかささらだ はくさいのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう かりかりいりこ うえはーす</p>	<p>20日もくようび ふりかけごはん さかなのてりやき けんちんじる はるか</p> <p>ぎゅうにゅう ちぢみ (さくらぐみ、くつきんぐ)</p>	<p>21日きんようび 「えんがいがいまいく」 あいじょうべんとう</p>  <p>ぎゅうにゅう しゅーくりーむ</p>	<p>22日どうび すばけていなぼりたん りんご</p>  <p>ぎゅうにゅう せんべい</p>
<p>25日かようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき はくさいさらだ とうふのみそしる ばなな</p> <p>ぎゅうにゅう ふのらすく</p>	<p>26日すいようび たきたてごはん ぐたくさんおふんやき なすのみそいため えのきのすましじる</p> <p>ぎゅうにゅう むぎちゃ りんごよーぐると</p>	<p>27日もくようび たきたてごはん やきざかな じゃがいものおかか たまねぎのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう ほっとけーき (ゆりぐみ、くつきんぐ)</p>	<p>28日きんようび わかめごはん だんごじる もやしのごまあえ いちご</p> <p>ぎゅうにゅう しらすとーすと</p>	<p>29日どうび ぼん やさいすーが</p>  <p>ぎゅうにゅう びすけっと</p>	

### \* 今月は、みんなで楽しく作ってみよう！ <クッキング体験♡>

\* 焼きドーナツ.....たこ焼きプレートで具材を入れて焼いてみましょう。(うめ組)

\* チヂミ.....ホットプレートで生地具材を入れて焼いてひっくり返してみましょう。(さくら組)

\* ホットケーキ.....ホットプレートで生地を焼いてひっくり返してみましょう。(ゆり組)

