



# 2月きゅうしょくだより

## 令和2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

寒い日が続いていますが、暦の上では春になりました。しかし、1年で一番寒い月です。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。



「食事づくりのお手伝い」をして、食事づくりや準備に自分に関わると、食事の場を楽しく思えるようになります。

忙しい毎日の中で、大人としては、つついお手伝いを敬遠してしまいがちですが、心と時間に余裕がある時は、

ちょっとしたことで「食事づくりのお手伝い」をお願いし、ゆっくり見守ってください。そしてしっかり褒めてあげましょう！！

ちぎる：レタスやキャベツ

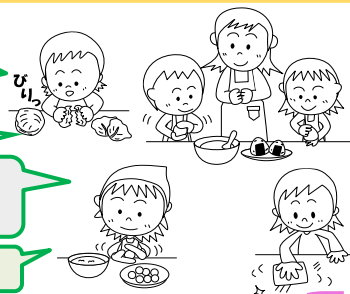
ミントマトのへた など

洗う：野菜を洗う、米をとぐ など

まぜる：ハンバーグ、肉団子

ホットケーキの生地 など

切る・炒める・混ぜる・盛り付ける など



皮をむく：ゆで卵、たまねぎ など

形をつくる：ラップおにぎり、ぎょうざ など

テーブルを拭く、食器を並べる など

### 節分 2月2日(火)

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年病気にならないと言われていました。

\*園では2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は、外出から帰った時や食事をする前には、**石鹸**をつかって、手洗いうがいをしましょう。また、適度な水分を取り、バランスのとれた食事を家庭でも気を付けましょう。睡眠は十分にとり、疲れを残さないようにしましょう😊



1日げつようび ちきんかれーらいす はなやさいさらだ (収穫野菜入り) ねーぶる 	2日かようび たきたてごはん さかなのむにえる だいこんのきんぴら たまねぎのみそしる	3日すいようび ゆかりごはん けんちんじる とればーのあまからに ばなな	4日もくようび たきたてごはん さばのそーすに ぼてとさらだ とうふのみそしる	5日きんようび たきたてごはん はんべんのちーずあげ もやしのごまあえ だいこんのみそしる	6日どようび やきそば  りんご  
むぎちや よーぐると うえはーす	ぎゅうにゆう おにまんじゅう	ぎゅうにゆう つなまよばん	ぎゅうにゆう くさだんご <small>(すみれ・つくし)ばななきなこ</small>	ぎゅうにゆう ぶどうゼリー	ぎゅうにゆう くらっかー
8日げつようび たきたてごはん くりーむしちゅー はるさめさらだ いちご 	9日かようび たきたてごはん やきざかな なっとう・ごまあえ はくさいのみそしる	10日すいようび たきたてごはん とりのからあげ かぼちゃさらだ とうふのみそしる	12日きんようび たきたてごはん ひきにくとれんこんわふうやき きやべつあえ えのきのみそしる	13日どようび にくうどん ばなな 	
ぎゅうにゆう しらすとーす	ぎゅうにゆう ふれーくあえ	ぎゅうにゆう ぜんざい <small>(すみれ・つくし)きつまいも</small>	 建国記念の日 	ぎゅうにゆう ここあくつきー	ぎゅうにゆう かりんとう
15日げつようび はやしらいす まかにさらだ ぼんかん 	16日かようび たきたてごはん さかなのちーずやき はくさいとこーんのおかかあえ だいこんのみそしる	17日すいようび たきたてごはん やみつきちきん ちぎりあげ とうふのみそしる	18日もくようび たきたてごはん さかなのてりやき ひじきのいりに もやしのみそしる りんご	19日きんようび たきたてごはん とうふはんぱーぐ だいこんさらだ たまねぎのみそしる	20日どようび すばげいなぼりたん みかん 
ぎゅうにゆう あげぱん	ぎゅうにゆう じゃがいものおやき	むぎちや りんごよーぐると	ぎゅうにゆう めるていーふれーく	ぎゅうにゆう すいーとぼてと	ぎゅうにゆう びすけつと
22日げつようび そぼろにやくどん もやしあえ えのきのみそしる ばなな 	 天皇誕生日 	24日すいようび たきたてごはん ひれかつ かみかみさらだ もやしのみそしる	25日もくようび たきたてごはん さかなのくらっかーやき びーふんさらだ とうふのみそしる りんご	26日きんようび わかめごはん だんごじる にらたま 	27日どようび かれーらいす  みかん 
ぎゅうにゆう あまなっとうむしぱん	ぎゅうにゆう びざ 	ぎゅうにゆう すのーぼーるくつきー	ぎゅうにゆう すのーぼーるくつきー	ぎゅうにゆう おーぶんさんど	ぎゅうにゆう せんべい

### ☆お手伝いやクッキングをする時の注意点☆

- 爪は短く切りましょう
- エプロン、三角巾で身支度をしましょう
- 下痢や熱など、体調が悪いときは、控えましょう



ブロッコリー・ロマネスコ  
カリフラワーを収穫しました！

1月にはごまネーズ和えにして  
おいしくいただきました♡



今月1日の  
花野菜サラダにも  
使用予定です！！