



♡ 2月きゅうしょくだより ♡

令和3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も「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！！

洗う：野菜を洗う、米をとぐ など

形をつくる：ラップおにぎり、ぎょうざ など

ちぎる：レタスやキャベツ

ミニトマトのへた など

皮をむく：ゆで卵、たまねぎ など

テーブルを拭く、食器を並べる など

☆節分 (2月3日)

節分は、冬と春の季節を分けるという意味があります。そして、4日は「立春」。春のはじまりです。豆や穀物には神様が宿り、災いを避けるとされており、季節の変わり目に起こりやすい病気や災害を鬼に見立てて追い払うという意味があります。

☆初午 (2月10日)

2月初めの午(うま)の日をいい、稻荷(いなり)社の祭りとして、各地で豊年を祈願した

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日かようび たきたてごはん さかなのちーずやき ひじきのいりに もやしのみそしる ぎゅうにゅう めろんぱん	2日すいようび たきたてごはん まつかぜやき なやき ばなな ぎゅうにゅう じゃがいものおやき	3日もくようび たきたてごはん さかなのすばいすやき かぼちゃのあまに あおなのみそしる ぎゅうにゅう おにまんじゅう	4日きんようび ふりかけごはん ぶたじる ればーあまからに ぎゅうにゅう みかんゼリー	5日どようび すげっていぼろねーぜ りんご りんご ぎゅうにゅう かりんとう	
7日げつようび ちきんかれーrais はるさめさらだ ぼんかん ぎゅうにゅう かりかりいり うえはーす	8日かようび たきたてごはん やきざかな じゃーまんぼてと たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう おいものてんぶら	9日すいようび たきたてごはん ぶたのしょうがやき かぼちゃさらだ えのきのみそしる ぎゅうにゅう ぜんざい	10日もくようび たきたてごはん さかなのふらい かみかみさらだ とうふのみそしる ぎゅうにゅう ふれーくあえ	12日どようび ちゃんぼん りんご りんご ぎゅうにゅう びすけつと	
14日げつようび ごぼとんどん ほうれんそうのいそあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう ここあけーき	15日かようび たきたてごはん さかなのみそつけやき なつとう・ごまあえ えのきのすましじる ばなな ぎゅうにゅう にまめ	16日すいようび たきたてごはん ちきんなんぼん まかろにさらだ ふのみそしる むぎちゃ りんごよーぐると	17日もくようび たきたてごはん さばのそーすに いらたま はくさいのみそしる ぼんかん ぎゅうにゅう せさみくつきー	18日きんようび わかめごはん だんごじる じゃこあえ ぎゅうにゅう にこにこまんじゅう	
21日げつようび はやしrais ふれんちすばさら ばなな ぎゅうにゅう あまなつとうむしぱん	22日かようび えんがいがいまいく ぎゅうにゅう せんべい	天皇誕生日 ぎゅうにゅう そふとどーなつ	24日もくようび たきたてごはん さかなのてりやき きりぼしふくめに あおなのみそしる りんご ぎゅうにゅう そふとどーなつ	25日きんようび たきたてごはん とりのからあげ だいこんさらだ しめじのみそしる むぎちゃ よーぐると くらっかー	
28日げつようび たきたてごはん くりーむしちゅー きゅうりのすのもの ぎゅうにゅう らすく	 				