

2月給食だより

大寒が過ぎ、節分後は立春です。徐々に日が延びて、春になる準備が始まります。

この時期は季節の変わり目で不順な天候が続きますが、温かい食べ物でしっかり体力をつけて、感染症を予防しましょう。

～上手に手を洗いましょう！～

〇なぜ手を洗うの？

汚れがついていなくても、手には目に見えない細菌やウイルスが付いています。手についた細菌やウイルスが体に入ると、かぜやインフルエンザ、食中毒などの病気にかかってしまうかもしれません。手を洗えば、細菌やウイルスを洗い流すことができます。

〇上手な手の洗い方

手は、せっけんを使って丁寧に洗います。特に、汚れが残しやすい部分を意識して洗うことで、キレイに洗うことができます。

〇どんな時に手を洗っていますか？

食事をする前、料理を作ったり配ったりする前、トイレに行った後、外から帰ってきたとき、汚れているものを触ったとき、せきやくしゃみをして手で口を押えたときなど。こまめに手を洗いましょう。

正しい手👏の洗い方

1. 手を洗う前に…時計や指輪をはずしましょう。爪を短く切りましょう。
2. 水で手をぬらします。(汚れがひどいときは水洗いで落とします。)
3. せっけん液を付けて、手のひら→手の甲→指先・手相→指の間→親指周り→手首 の順番で洗います。
4. せっけん液をよく洗い流します。
5. 使い捨てペーパータオル等で水気を拭きとります。
6. 必要に応じ、消毒用のアルコールをかけて手指にすりこみ、乾燥させます。



誕生会 20日

- ・ちらし寿司
- ・エビフライ
- ・マカロニサラダ
- ・フライドポテト
- ・ブロッコリーとトマト
- ・ちくわのすまし汁
- ・いちご
- ・ババロア



弁当の日 13日



1月誕生会メニュー

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	3	ごはん 肉じゃが	牛乳	
	17	きゅうりのレモン風味和え チンゲン菜のみそ汁	ヨーグルトケーキ	牛乳 チーズ
火	4	ごはん おび天	牛乳	
	18	添)ブロッコリー・トマト 小松菜のすまし汁	バナナ クッキー	牛乳 コーンフレーク
水	5	パン タンドリーチキン	お茶	
	19	ポテトサラダ オニオンスープ	ごまじゃこおにぎり	ヨーグルト
木	6	ごはん 魚の照り焼き こぎつねサラダ 豆腐のみそ汁	ミルクココア オレンジゼリー クラッカー	牛乳 ビスケット
金	7	ごはん プルコギ	牛乳	
	21	中華スープ(卵入り) いちご	鬼むしパン	牛乳 ビスコ
土	8	五目うどん	牛乳	
	22	きゅうりの漬け	みかん せんべい	牛乳 クッキー
月	10	ごはん 鶏肉のワイン煮 ちくわのサラダ ビーフンスープ	お茶 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい
火	25	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の菜の花風和え 里芋のみそ汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
水	12	ごはん ポークジンジャー	牛乳	
	26	添)きゃべつ・トマト もずくのすまし汁	卵サンド	牛乳 ビスケット
木	27	ごはん 魚のカレームニエル ブロッコリーのチーズおかか和え ベーコンチャウダー	牛乳 りんご 丸ボーロ	ヨーグルト
金	14	ごはん 大豆の五目煮	牛乳	
	28	甘酢白菜 もやしのみそ汁	焼き芋	牛乳 バナナ
土	1	きゃべつとツナの Pasta	牛乳	
	15	ポパイスープ	チーズ クラッカー	牛乳 せんべい

★ 献立は変更になることもあります。

★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。

