

# 2 給食だより

令和7年2月  
波島保育園

大寒が過ぎ、節分後は立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。空気が乾燥し風邪などが流行しやすい時季ですので、規則正しい生活を送り、好き嫌いをせずに栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

節分 3日(月) 恵方巻…以上児さん  
誕生会 21日(金)

バレンタインカレー マカロニサラダ  
ぶどうゼリー

弁当の日 25日(火)

## 寒さに負けない体をつくろう

### ポイント① 朝ごはんはしっかり食べましょう

ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かい汁物などがおすすめです。

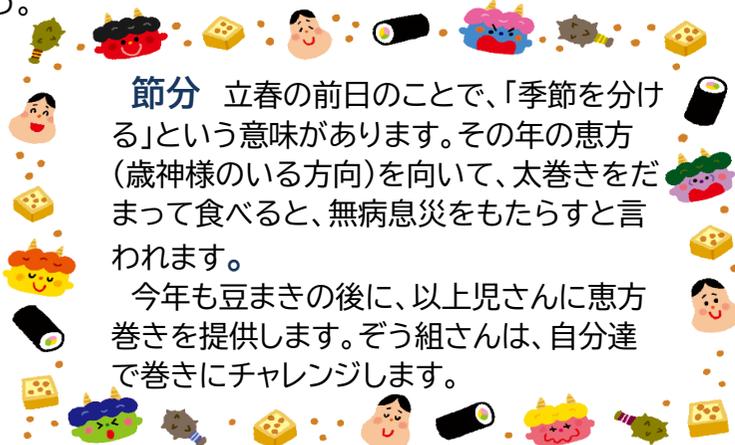
### ポイント② 偏食せずに冬の旬の食材を！

冬にとれる作物は寒い地方でとれるものが多く、昔から体をあたためると言われています。

環境のためにも、地元でとれた旬のもの食べるのがいちばんですね！

### ポイント③ 体を温める食べ物をとりましょう

鍋や煮込み料理など、温かい食べ物を食べれば体の中からポカポカになります。また、しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるので意識的に食べましょう。



節分 立春の前日のことで、「季節を分ける」という意味があります。その年の恵方(歳神様のいる方向)を向いて、太巻きをだまて食べると、無病息災をもたらすと言われます。

今年も豆まきの後に、以上児さんに恵方巻きを提供します。ぞう組さんは、自分達で巻きにチャレンジします。

日	副食	おやつ	未満児朝のおやつ
1	キャベツとツナの Pasta ポパイスープ	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 ビスケット
15			
17	肉じゃが きゅうりのレモン風味和え チンゲン菜のみそ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 チーズ
4	おび天 ブロッコリー トマト	牛乳 バナナ	牛乳 コーンフレーク
18	小松菜のみそ汁	お菓子	
5	タンドリーチキン ポテトサラダ	お茶 ゴマじゃこおにぎり	ヨーグルト
19	オニオンスープ		
6	魚の照り焼き こぎつねサラダ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ビスケット
20	豆腐のみそ汁	クラッカー	
7	プルコギ 中華スープ 果物	牛乳 鬼蒸しパン	牛乳 ビスコ
8	五目うどん きゅうり漬け	牛乳 みかん おかき	牛乳 クッキー
22			
10	チキンのワイン煮 ちくわサラダ ビーフンスープ	牛乳 みるくっこ	牛乳 ボーロ
12	ポークジンジャー添え野菜 キャベツ&トマト	牛乳 たまごサンド	牛乳 ビスケット
26	もずくのすまし汁		
13	魚のカレームニエル ブロッコリーのチーズおかか和え	牛乳 オレンジ	ヨーグルト
27	ベーコンチャウダー	ボーロ	
14	大豆の五目煮 甘酢白菜	牛乳 ポンデケーキ	牛乳 コーンフレーク
28	もやしのみそ汁		



※行事などで献立が変わることがあります