

# 2月しょくじだより



五和保育園  
令和5年1月31日発行



## 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった“鬼”に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいのですね。

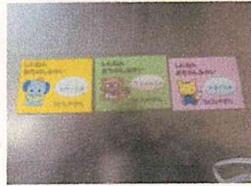


暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。2月には節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

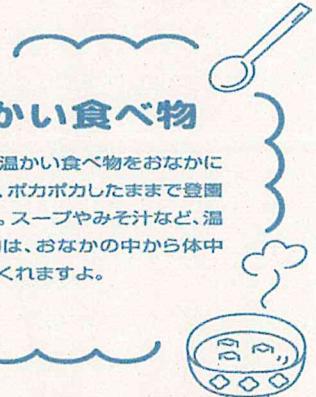


## 腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくなるには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいす、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



うどん屋さん・お菓子すくい  
チケットを買いに来てくれました。  
ぞううどんのカレーが人気でした。  
お玉でお菓子すくい楽しみました



## 温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ボカボカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



## ご当地おやつ チーズケーキ 北海道



## 1月お誕生日会 うさぎさんケーキでお祝い





2月分 ★印年長児リクエストメニュー

五和保育園(一般)

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	水	ミレーフライ		★カレーライス ウィンナー炒め いんげんとツナごま和え いちご	自家製フルーツヨーグルト ゼリー入り
02	木	せんべい		★きつねうどん スイートポテトサラダ プロッコリー ★バナナ	ホットケーキ屋0歳 菓子 飲み物
03	金	ハイハイイン		<b>鬼ランチ</b> ★鶏のからあげ	おにカステラ 幼児牛乳
04	土	せんべい		土曜保育給食	菓子
06	月	ビスコ		納豆チャーハン はんぺんのふんわり揚げ バナナ プロッコリー・カニカマあんかけ 大根の中華風スープ	ココア蒸しパン ジョア
07	火	せんべい		ホットドック ミネストローネスープ 大根とりんごのサラダ 鉄ゼリー	ホットケーキ屋2歳 子 飲み物
08	水	ミレーフライ		米飯、チキンカツ ★ポテトサラダ わかめスープ 菊花みかん	★ももフルーチェ せんべい
09	木	クラッカー		米飯 ★ハンバーグ ★納豆サラダ コンソメスープ りんご	<b>★キャラメル ポップコーン屋</b>
10	金	ビスコ	年長クッキング 島田汁	米飯 ★鮭の塩焼き ★がんもの煮物 かぼちゃサラダ 島田汁 オレンジ	肉まん 幼児牛乳
13	月	クラッcker	たんぽぽクッキング おにぎりづくり	米飯 ポップコーンチキン ひじきとツナのサラダ さつまいもの豚汁 りんご	ホットケーキ屋3歳 子 飲み物
14	火	ハイハイイン		★やきそばパン ソーセージのボトフ 大豆とひじきのサラダ チーズ	★ハート入りフルーツポンチ
15	水	ビスコ		<b>おにぎりの日</b>	<b>★ケーキ屋さん</b>
16	木	せんべい		★いなり寿司 ★さつまいもの天ぷら キヤベツの磯あえ、根菜汁 バナナ	★チョコクッキー 幼児牛乳
17	金	ハイハイイン		<b>お楽しみ弁当</b> ★肉団子*さくら以上、空の弁当箱持 来	2月生まれお誕生ケーキ 菓子 野菜ジュース
18	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
20	月	ミレーフライ		米飯 黒はんぺんのフライ お豆サラダ 華風スープ オレンジ	ご当地おやつ 東京 雷おこし 幼児牛乳
21	火	ビスコ		米飯 魚のカレー・マヨネーズ焼き 野菜のおかか煮 油揚げのみそ汁 りんご	ホットケーキ屋4歳 子 飲み物
22	水	ハイハイイン		<b>★らーめん屋さん</b> 《みそ 塩 しょうゆ》	<b>★お菓子屋</b>
24	金	せんべい	すみれクッキング プロッコリーに触ってみよう 年少クッキング ピザ	ドライカレー プロッコリーのチーズ焼き 白雪サラダ いちご	焼きいも 幼児牛乳
25	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
27	月	ミレーフライ	さくらクッキング ライスせんべい	米飯 ★鶏のからあげケチャップ味 ★マリネ 春雨スープ りんご	★ホットケーキ屋5歳 子 飲み物
28	火	ビスコ	年中クッキング 白菜とベーコンのスープ	スタミナ丼 ごぼうのサラダ 白菜とベーコンのスープ 菊花みかん	りんごクッキー 幼児牛乳

\*新型コロナウイルス感染症や都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

2月きゅうしょくイベント

15日(水) おにぎりの日

おにぎりのみ持参してください

17日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

18日(水)ご当地おやつ  
東京 雷おこし

行事食 2月3日(金)節分

鬼ランチ・鬼カステラ…お皿の上に鬼登場

いろいろ○○屋さん

15日(水)  
ケーキ屋

22日(水)  
らーめん屋  
菓子屋



9日(木)  
ポップコーン屋



ホットケーキ屋  
0.1歳…2日  
2歳…7日  
年少…13日  
年中…21日  
年長…27日

