

# 給食だより

令和6年2月1日 桜有こども園



年が明け、早いもので1ヶ月が経ちました。  
2月4日は立春、そして立春の前日の2月3日は福分です。  
福分で行う豆まきは季節の変わり目にあたって邪氣の侵入を防ぎ、  
豊作1年を祈る行事です。

福の上では立春といってもまだまだ寒1日が続き、  
感染症の多い季節なので健康管理には気を付けて、バランスの良い  
食事を心がけましょう。



## ～かぜの時の食事と生活～

### お甘の特徴

1. しょう油を温める
2. くっつき飯

体が温まると、血液が体中に流れて肉離れの癒えがよくなります。しょう油に力があてられる。肉離れ癒えがよくなります。肉離れの癒えがよくなります。がしつければ、季節の変わり目には気を付けて、バランスの良い食事を心がけましょう。

### お甘の献立

1. 鶏水浸しを新しくお湯で加熱する  
醤油・しょう油・葱・おろしニンニク・酢・酒
2. 煮のある時はビタミンCやDが必要  
木下ト 豆腐 卵 納豆 人参 など
3. 体を温める食事を  
お粥・豆汁 味噌汁 など
4. 消化の良し  
お粥・やわらかく煮たもの

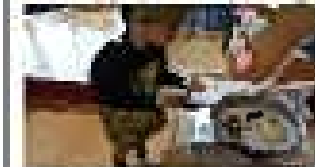
### 消化に悪いもの

油の多いもの、糖質の多いもの、硬いもの、繊維の多いもの、冷たいもの



### 1月のクッキング

1月のクッキングはかぼちゃパイを作りました。  
パイの形を真鍮の板で一重製巻作っていました。  
「美味しかった。また食べたい。おいしいね」  
と喜んで食べてくれました。  
クッキングを通して、食材に触れたことで  
知識をしながら様々なことを学ばせてほしい  
と思います。



## 2月の季節の献立

月	火	水	木	金	土
<p>郷土料理とは・・・?</p> <p>国産に由来する食文化を指す。地域ごとに異なる食文化を指す。</p> <p>2024年郷土料理を食べる方向は「東北東」です。</p>			<p>1. かつお節 ひじきの炒め物 パン</p> <p>かき揚げ</p>	<p>2. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 いちご お粥 お粥</p> <p>魚の子ハンバーグ</p>	<p>3. 大福入りのあんこ餅 お粥 パン</p> <p>お粥</p>
<p>5. かつお節の煮物 お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>6. かつお節の煮物 お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>7. 豆腐の煮物 お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>8. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>9. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>10. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>
<p>11. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>12. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>13. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>14. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>15. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>16. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>
<p>17. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>18. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>19. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>20. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>21. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>22. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>
<p>23. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>24. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>25. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>26. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>27. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>28. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>
<p>29. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>30. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>31. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>32. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>33. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>	<p>34. 魚の子ハンバーグ お味噌汁 パン</p> <p>お粥</p>

※アレルギーのあるお子様は、お粥を主食としていただきます。ご了承ください。

