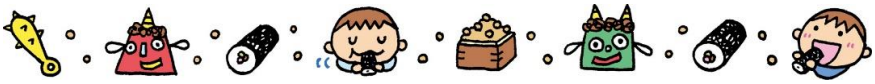
2かつ　給　食　だ　よ　り

岩崎保育園

日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副　食	午後のおやつ	未満児
1 15	木	サワラの胡麻味噌焼き 南瓜サラダ・りんご サニーレタス	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ご飯	8 22	木	豚汁・ブロッコリー 納豆入りかき揚げ ミニトマト	牛乳 ポンデ黒ごま	牛乳 ご飯
2	金	鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め・ミニトマト サニーレタス・りんご	お茶 恵方巻き	牛乳 ご飯	9 29	金 木	鯖のトマト煮 ポトフ・サラダ菜 いちご	スキムミルク さつまいもの ガレット	牛乳 ご飯
3 17	土	あんかけ焼きそば バナナ	お茶 クレープ	牛乳	10 24	土	きつねうどん みかん	お茶 バナナ ヨーグルト	牛乳
5 26	月	ポークカレー フルーツヨーグルト和え	スキムミルク きな粉おはぎ	牛乳 ご飯	13 27	火	鯖の塩焼き・ブロッコリー 大根のそぼろ煮 サラダ菜・ミニトマト	牛乳 パウンドケーキ	お茶 ご飯
6 20	火	里芋のうま煮 キャベツの中華風和え サラダ菜・いちご	牛乳 手作りあんまん	牛乳 ご飯	19	月	じゃがいものミルク煮 鰺フライ レタス・りんご	牛乳 シャキシャキ お好み焼き	牛乳 ご飯
7 28	水	麻婆豆腐 ツナサラダ・ぽんかん かきたま汁	スキムミルク きな粉クリーム サンド	牛乳 ご飯	21	水	おでん・デコポン ブロッコリーのマヨ和え サラダ菜・トマト	スキムミルク バナナ じゃこトースト	お茶 ご飯
16	金	お誕生会 チャーハン　ブロッコリーとさつまいものサラダ　えびかつ ほうれん草のすまし汁　スパゲティー　サニーレタス　いちご						ヨーグルト バナナ	お茶



寒さに負けないからだづくりをしましょう

暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は、空気が、乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

風邪には消化の良い食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には十分な水分補給と胃腸に優しい食事にします。

おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。

吐き気がなければ、軟らかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもＯＫです。

免疫力を高めるおすすめの食材

にんにく：殺菌、抗ウイル作用細胞の活性化。

しょうが：殺菌作用。血行を良くして 体を温める。

大根　：胃の消化を助け腸の働きを整える。

バナナ:免疫細胞のひとつである白血球を増加させたり、活性化する作用

節分

節分は、立春、立夏、立秋、立冬と【季節を分ける】という意味で、各季節の始まる前日を指します。特に立春は1年の始まりとして重要視され、今では立春の前の日を節分と呼んでいます。2024年の立春は2月4日なので、節分は2月3日です。昔から季節の変わり目は悪い気が入りやすいといわれていました。その悪い気を【鬼】に例え、鬼を追い出し、福を取り込む行事として節分は定着しています。