



# 2月 園だより



2019.1.31  
黒肥地保育園

朝晩、厳しい冷え込みが続いています。春が待ち遠しいですね。

子どもたちは寒い中でも元気に外で遊び、随分と体力もついてきたようです。

2月には豆まきがあります。豆まき(節分)で、鬼と共にインフルエンザなどのウイルス・細菌も追い払いましょう！！

## 〈2月の行事〉



- |            |                |                      |
|------------|----------------|----------------------|
| 1日(金) 豆まき  | 12日(火) うたひろば   | 20日(水) 育児ひろば〈4, 5歳児〉 |
| 6日(水) 交通訓練 | 15日(金) 誕生日会    | 21日(木) 年長児 冒険の日      |
| 7日(木) 避難訓練 | 18日(月) おはなしひろば |                      |

## こんだて

※ 2月15日(金)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	金	南瓜のそぼろあんかけ・煮玉子	人参ブリッツ・ミルク	15	金	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・果汁
2	土	ちゃんぽん・果物・牛乳	*****	16	土	ミートスパゲティ・牛乳	*****
3	日	*****	*****	17	日	*****	*****
4	月	さつま汁・竹輪のごま照り	かりんとドーナツ	18	月	卵カレー・フレンチサラダ	きなこもち・牛乳
5	火	すき焼き風煮・野菜の天ぷら	ぜんざい・お茶	19	火	煮魚・春雨の酢の物	芋けんぴ・ミルク
6	水	炒り豆腐・昆布の佃煮	ちんすこう・ミルク	20	水	五目ビーフン・ごぼうの甘辛揚げ	煮豆・ミルク
7	木	照り焼きチキン・ごぼうサラダ	豆腐白玉団子・お茶	21	木	手羽元の山賊焼き・栄養サラダ	おこわ・お茶
8	金	魚のコーンクリーム焼き・ポークビーンズ	レーズンブリッツ・ミルク	22	金	れんこんバーグ・野菜ソテー	メロンパン風トースト
9	土	パリパリ中華麺・牛乳	*****	23	土	ラーメン・果物・牛乳	*****
10	日	*****	*****	24	日	*****	*****
11	月	※建国記念日※	*****	25	月	タイピーエン・しゅうまい	南瓜蒸しパン・ミルク
12	火	つぼん汁・レバーの味噌煮	七草がゆ・お茶	26	火	ベーコンとじゃが芋の煮物・菜果なます	丸ボーロ・ミルク
13	水	魚ロック・かみかみサラダ	ホットケーキ	27	水	焼き魚・ひじきサラダ	くるくるソーセージ
14	木	玉子焼き・冬野菜のごま和え	ココアクッキー	28	木	レバーと野菜のピーナツ和え	おにぎり

## 朝ごはんを食べましょう！！

みなさん、朝ごはんは食べていますか？

朝ごはんを食べないと元気がでないし、給食を食べるまでにおなかが空きすぎて、気分が悪くなったりします。もの考える力もでないのですよ。また、太りすぎのもとにもなります。

夜更かしをすると、朝早く起きることができません。夜遅くにお菓子をムシャムシャ食べていると、朝になっても食欲がわきません。30分早起きして、家の手伝いをしてから朝ごはんを食べましょう。朝、何も食べたくない人は、牛乳だけでも飲みましょう。それから少しずつ、いろいろなものを食べるようにしていきましょう。

栄養面では、野菜が不足しがちです。野菜は、ビタミン、ミネラルの供給源、風邪の予防にも欠かせません。時間に追われる朝、有効に野菜をとるにはどうしたらよいでしょうか。

### 茹でる方が望ましい野菜

#### \*朝食で野菜を沢山とるには…\*

- ①豚汁のように、味噌汁を具沢山にする
- ②オムレツの具を野菜でいっぱいにする
- ③野菜は生よりゆでる方が沢山食べられるのでゆでて野菜のサラダにする

茹でた後に炒めて食べると  
ビタミンAの吸収がよくなります

南瓜・人参  
ほうれん草  
ブロッコリー



\*1月、苦情等はございませんでした。