

ランチルーム 2月号

豊能町立ひかり幼稚園



風邪に負けない 体を作ろう！



寒い毎日ですが、起きる時間が遅くなっていますか？しっかり朝ご飯を食べて元気に登園してください。

給食はたくさん食べてくれています。食事の前の手洗いをしっかりして、寒さに負けない体をつくりましょう。

今月も給食日の変更があります。献立表で確認してください。

今月の行事食 節分

2月3日は節分です。節分とは季節の移り変わる時の意味で「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれことで、新年の始まりに相当する「立春」が最も重要視されたことから春の節分が「節分」と言われます。

季節の変わり目には邪気である鬼が入りやすいため、その鬼を払うために豆まきが行われ、豆を食べたりします。

恵方巻きは福を巻き込むという意味から食べられます。まるごと食べるのではなくこの年の幸運を逃さないようにするためです。

節分の日の給食は手巻き寿司です。自分で巻いて食べます。



今年の恵方は「南南東」です。



リクエスト献立

毎年、幼稚園と各小学校の子ども達が考えたメニューが日替わりで給食に登場します。子どもたちが好きなものや栄養などのバランスを考えたオリジナル献立です。

幼稚園からは年長組が好きなものを組み合わせてリクエストした献立です。

3月は残りの小学校のメニューが登場します。



2月5日（木）

< 東能勢小学校 >

洋風スープ

ミートボールのトマト煮

揚げパン・ヨーグルトドリンク

2月9日（月）

< ひかり幼稚園 >

コーンスープ

鶏肉のから揚げ・添え野菜

麦入りご飯・納豆・牛乳

2月19日（木）

< 光風台小学校 >

ベジタスープ

鶏肉とじゃがいものノルウェー風

コッペパン・牛乳

2月24日（火）

< 吉川中学校 >

みそ汁

鶏肉の竜田揚げ・添え野菜

ごはん・ヨーグルトドリンク

風邪や体調の悪い時に良い食べ物

脂質や纖維が少なく消化の良いものを食べましょう。

スープなどにしてやわらかく煮て、汁ごと食べると良いです。

主食 おかゆ・煮込みうどん

主菜 豆腐・白身魚・鶏ささみ・鶏ムネ肉（皮なし）

タンパク質は体に
抵抗力をつける

副菜 卵・脂身の少ない肉

ほうれん草・かぼちゃ・じゃがいも
人参・長ネギ・ブロッコリー

水分 果汁・麦茶・番茶

ビタミン（緑黄色野菜・果物）
粘膜を強くする
体の調子を整える
疲労回復

* * 加工食品など材料が気になる方はご連絡ください * *