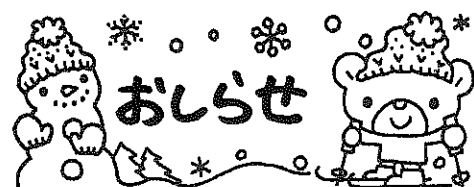


ごちそうだより

2023.2.1
ひらた西保育園

暦の上では立春を迎えますが、1年ご一番寒い時期です。
風邪やインフルエンザ、感染症に負けず元気に過ごすには、
食事が大切です。バランスよくいろいろなものを食べるよう
にしましょう。



- ・3日(金)は節分会です。
- ・16日(木)はおべんとうの日です。
よろしくお願いします。
めろん組さんはみそ作りをします。



節分



節分とは季節の分かれ目という意味で、立春の前日を指して
いました。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調
不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。
そして、鬼をやっつけるために使われるのが大豆です。ちなみに大豆
は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず煎った
豆を使います。

「鬼は外、福は内」と元気な声で豆をまいて、大人も子どもも、心
の中にいる怠け者鬼や怒りんぼ鬼を追い出して、福を呼び込みましょう。



豆まきの福豆などの硬い豆は子どもや高齢者は窒息の危険があるので、
食べないようにしましょう。煮豆や豆ごはんなど、柔らかくしてから食べる
のは良いですが、食べる時は座って、集中して食べましょう。(口の中に物
を入れたまま、走ったり、笑ったり、泣いたりすると、うがりの口の中の食べ物を
吸い込み、誤嚥の危険性があります)



2月 献立表

				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
昼食				ごはん 魚のピザ焼き 筑前煮 コールスローサラダ かきたま汁	コッペパン 鶏の照り焼き ブロッコリーの おかわり コロコロ煮 もやしのスープ	カレーライス 糸豆腐サラダ 大学かぼちゃ	お弁当
おやつ				みそスコーン	ポップコーン	恵方巻き	パン
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
昼食		ごはん 肉豆腐 あらめ煮 大根サラダ はんぺん汁	ごはん ごまのつくね焼き きのこ和え わぶのみそ汁	きつねうどん すまめサラダ 五目煮豆	ごはん サバのみそ煮 肉じゃが 磯香和え きのこ汁	ごはん ささみのチーズ炒め ごぼうサラダ さつま芋のみそ汁	建国記念の日 お弁当
おやつ		みそ蒸しパン	さつま芋クッキー	ゆかりおにぎり	きな粉トースト	じゃが芋おやき	ヨーグルト
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
昼食		ごはん 肉団子の甘煮 おさつサラダ 大根のみそ汁	食パン マカロニグラタン ひじきのナムル 大学じゃが芋 わかめスープ	ごはん 厚揚げステーキ さつま芋の煮しめ もやしサラダ みそ汁	おべんとうの日 おにぎり	ごはん 鯉のパン粉焼き 糸豆腐 春雨サラダ 豚汁	お弁当
おやつ		納豆トースト	おかわおにぎり	お好み焼き	型抜きクッキー	牛乳もち	くだもの
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
昼食		ごはん マーボー豆腐 かぼちゃの煮しめ じゃこサラダ	ごはん 魚のおろし煮 糸豆腐和え じゃが芋のみそ汁	誕生会 おにぎり	天皇誕生日 お弁当	ごはん れんこんソテー かぼちゃサラダ 臭だくさんみそ汁	お弁当
おやつ		あべ川団子	ピザトースト		お菓子	きな粉マフィン	パン
	26(日)	27(月)	28(火)				
昼食		ごはん 豚肉のロール焼き だいこんサラダ ひじき煮 卵豆腐のすまし汁	焼きそば おひたし こんにゃくの煮しめ 野菜スープ				
おやつ		さつま芋パイ	鯉おにぎり				

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。