

# ちゅいんどべーす / IDEKITA 2月予定献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
牛乳 きな粉マカロニ	バタートースト	クラッカー	豆乳 ふかし芋	牛乳 果実	クッキー
ご飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 玉ねぎのみそ汁 果実	胡瓜のり巻 魚の香味焼き コー入りサラダ 豆腐のお汁 果実	ご飯 ハンバーグ ほうれん草の和え物 トマト えのきのお汁	ご飯 魚のタルタルソースかけ 茹でブロッコリー 春雨スープ 果実	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 スパゲティサラダ トマト 豆腐のみそ汁	ちゃんぽん おにぎり 果実
牛乳餅	牛乳 ポーロ	豆乳 ホットケーキ	カップケーキ	ココアプリン	せんべい
9	10	11	12	13	14
ヨーグルトと コーンフレーク	牛乳 ポーロ		牛乳 果実	ちりめんのおにぎり	せんべい
チキンカレー 小松菜とパプリカの 和え物 果実	ご飯 魚のみそ焼き もやしの酢の物 トマト 根菜汁	建国記念の日	マカロニグラタン ブロッコリーの和え物 トマト 白菜のスープ	弁当日	山菜うどん 胡瓜のたたき 果実
豆乳 黒糖蒸しパン	手作りあんぱん		ボンデケーキ	牛乳 サンドイッチ	クッキー
16	17	18(わくわく)	19	20	21
焼きおにぎり	シュガートースト	バナナヨーグルト	牛乳 クラッカー	牛乳 果実	せんべい
タコライス わかめのお汁 果実	ご飯 魚の煮付け ほうれん草の胡麻和え かきたま汁 果実	鮭ご飯 チキン南蛮 茹でブロッコリー コーンスープ 果実	ご飯 魚の照り焼き ポテトサラダ トマト 汁ビーフン	ハヤシライス ほうれん草の磯和え トマト	ミートスパゲティ コーンサラダ 果実
牛乳 チーズ饅頭	牛乳 カリカリチーズ	プッシュークリーム	カルシウムおにぎり	フライドポテト	クッキー
23	24	25	26	27	28
	牛乳 きな粉マカロニ	ピザ風トースト	青のり入りちりめん焼き	牛乳 ふかし芋	せんべい
天皇誕生日	ご飯 鶏肉のすっぱ煮 大根の昆布和え 玉ねぎのお汁 果実	ご飯 魚のアングレース かみかみサラダ トマト けんちん汁	ご飯 チキンカツ 甘酢野菜 しめじのみそ汁 果実	ご飯 魚のムニエル 野菜サラダ トマト わかめスープ	焼きビーフン 大根の酢の物 果実
	ヨーグルトムース	牛乳 ポテト餅	牛乳 手作り芋パン	たこ焼き風	クッキー



# 食育だより



## 食中毒に注意！（11月～2月がピーク）

食中毒と聞くと夏場が多いと思いがちですが、冬場も夏場と同じように食中毒が発生しやすい季節です。冬場は夏場と違い『ウイルス性食中毒』が発生しやすい時期で、主に『ノロウイルス』です。ノロウイルスは人から人へと感染して広がります。必ず手洗い、うがいをしましょう。調理をするときは85℃以上で加熱すると良いですよ。

☆主な症状…吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などです。

## 子どもの冷えに気をつけましょう！

冷えは大人だけではなく、子どもにも見られます。冬になると『しもやけや風邪をひきやすい』という不調は、冷えの兆候と言われ、『冷えは万病の元』と言われています。子どもの頃から体を温めることを大切にして冷やさないように心がけていきましょう。

## 2月14日は「煮干しの日」

2月14日はバレンタインデーとして知られていますが、『2(に)1(棒=ぼ)4(し)の語呂合わせから、煮干しの日でもあります。煮干しはみそ汁、おでんのだしなど、いろいろな使い方があり、うま味を引き出してくれる役目があります。1994年に全国認定協会が設定したそうですよ。



## だしについて…

- ・煮干し…みそ汁や煮物など、こくのあるうま味の強い味をひきだしてくれます。
- ・こんぶ…素材を大切する料理などに、使い、うま味をひきだしてくれます。
- ・かつお節…素材の味をいかしたい時に、香りの良いうま味をひきだしてくれます。

☆七草のお勉強をしました☆  
見て、触って、匂って…  
「ちっちゃいだいこんさんだ～」  
「はっぱだ～」などかわいい声が聞こえてきましたよ。

