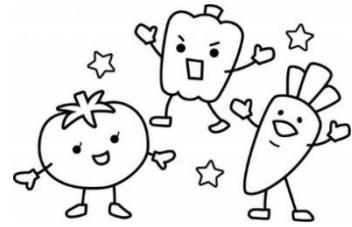


# 2月 給食だより



## 中宮まぶね保育園

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続く、2月になりました。この時期は厳しい寒さを乗り越えておいしくなる野菜がたくさんあります。鍋に入れたり、煮物にしたりして、寒い冬を乗り越えていきましょう。

感染症が流行する季節でもあります。生活リズムを整え、三食しっかり食べて丈夫な体を作っていきましょう。

### 2月行事食

〈お誕生日会〉

わかめごはん

星のコロッケ

ココロサラダ

ミネストローネスープ

(おやつ)

りんごジュース

アップルパイ



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

## おいしい冬野菜の見分け方



### ブロッコリー

緑が濃く、蕾が密集していて、硬く引き締まっているもの。切り口がみずみずしく、黒ずんでないもの、空洞がないものが新鮮。



### ほうれんそう

葉先がピンと張っていて、緑色が濃いもの。根元の赤みが強いほど甘み強い証拠です。



### はくさい

ズシリと重たいもの。断面の芯の高さが 1/3 以下で葉が隙間なく詰まり断面が平のものにしましょう。



### だいこん

全体に張りつつやがあり、まっすぐ伸びて太いもの。持った時にずっしり重たいのは水分が豊富な証拠です。