



暦の上では「春」を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。気温が低く、乾燥したこの時期は体調を崩しやすい季節でもあります。手洗い・うがいを欠かさないことはもちろんですが、バランスの良い食事もうけましょう。

3食しっかり食べて丈夫な身体で2月を過ごしましょう。

### 節分の豆まきに注意！

節分の日にかく、いり大豆は窒息・誤嚥の原因となりやすい食品です。豆をまく時は個包装のままなど、工夫して安全に配慮しながら豆まきを楽しみましょう。



## 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、腸も刺激して排便を促す大切な役割もあります。

### ① 炭水化物でエネルギーチャージ！

ごはん、パン、いもなどを食べて脳にエネルギーを与えよう

### ② たんぱく質で体温上昇！

牛乳、ヨーグルトなどの乳製品や卵、納豆、豆腐で身体を動かそう

### ③ 野菜や果物でビタミン補給！

野菜たっぷりのみそ汁やスープ、バナナやりんごを食べて身体の調子を整えよう



## 2 月 行事食

### 〈節分〉

ごはん（ふりかけ）  
 たらの竜田あげ  
 ほうれん草とにんじんののりあえ 切干し大根のごまドレサラダ  
 鬼除け汁  
 （おやつ）  
 牛乳  
 鬼まんじゅう

### 〈お誕生日会〉

パーカーパン  
 さといもコロケ  
 ミルクスープ  
 （おやつ）  
 りんごジュース  
 みかんパフェ



☆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。