

2025年度 2月 給食だより

中宮まぶね保育園

暦の上では「春」を迎えますが、まだまだ寒い日が続きそうです。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心がけましょう。

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！//

節分の日にまく、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（ぶりかけ）
- たらの竜田あげ
- ほうれん草とにんじんのりあえ 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
- さといもコロッケ
- 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、お気軽にお声をかけください。