



給食だより



令和5年2月

昼 食				3時のおやつ		朝のおやつ(ひよこ組)	
日	曜	お か ず	デザート	飲み物	おやつ	飲み物	おやつ
●1	水	ひじきの炒り煮 チップスサラダ		牛乳	みたらし団子	牛乳	えびせん
2	木	五目豆のカレー煮 野菜スープ		ミルク	塩せん	〃	バナナ
◎3	金	誕生会・節分 ハンバーグ フロッコリー 人参グラッセ ポテトサラダ コーンスープ	いちご		豆乳プリン	〃	せんべい
4	土	親子丼 白菜のおかか和え おさ汁		ミルク	サッポロポテト	〃	クラッカー
6	月	魚フライ ごま和え 春雨スープ		〃	塩むすび	〃	ビスケット
7	火	クリームシチュー マカロニサラダ	バナナ	〃	チョイス	〃	ジャムトースト
●8	水	きんぴら炒め なます 魚のみりん焼き		〃	ゼリー	〃	サッポロ味ト
▲9	木	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ			ベジたべる	〃	バナナ
●10	金	筑前煮 もやしの酢の物		〃	フルーツサンド	〃	動物ポーロ
13	月	マカロニグラタン コンソメスープ		〃	マーブルケーキ	〃	ビスケット
14	火	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁		〃	キャラメルコーン	〃	ジャムトースト
●15	水	春雨と肉のごま炒め 油揚げの酢の物	スティックゼリー	〃	スイートポテト	〃	えびせん
▲16	木	カレーうどん りんごと野菜のサラダ		麦茶	ソフル	〃	バナナ
●17	金	マーボー豆腐 ごぼうサラダ		牛乳	お好み揚げ	〃	せんべい
18	土	おでん風煮 もやしの酢の物		ミルク	バーベQ味	〃	野菜バー
20	月	魚のバーベキュー風 大根サラダ かきたま汁		〃	フライドポテト	〃	ビスケット
21	火	鶏肉のごまみそ焼き ひじきの酢の物 すまし汁		〃	りんご・動物ポーロ	〃	ジャムトースト
●22	水	切り干し大根の炒め煮 春雨の中華風サラダ	パイナップル	〃	ピザ風パン	〃	サッポロ味ト
●24	金	肉じゃが 納豆和え		〃	ホットケーキ	〃	バナナ
▲25	土	ちゃんぽん汁 ごま和え		〃	かっぱえびせん	〃	動物ポーロ
27	月	ドライカレー スパゲッティサラダ		〃	チーズケーキ	〃	ビスケット
28	火	魚の照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁		〃	せんべい	〃	ジャムトースト

●：玄米給食の日

▲：麺類の日

◎：行事食の日

緑色の字：新メニュー

子どもの食の「困っ

偏食

食べものの好き嫌いはあるものですが、極端に嫌いなものが多いとなると心配になります。ある食材が嫌いな理由は、舌ざわりや歯ざわり、においなどの不快感に加え、食べたあとに気持ちが悪くなったなどの経験が影響している場合があります。その食材を食べなくても、ほかの食材で栄養が補えていればほぼ問題ありませんが、次第に食

べられるようになることもあるので、食べないから出さないというのではなく、調理や味つけの仕方を変えて出してみるといいでしょう。楽しい雰囲気や「ちょっとだけ食べてみようか」と声かけし、少しでも食べられたらうんとほめてあげます。嫌いなものを無理強いすることはありませんが、乳幼児期は様々な食材や味に出会う大切な時期です。まずは食卓に並べるものが偏らないよう、意識した献立を心がけましょう。

感染症が流行するシーズンです

冬はウイルス性の感染症が流行しやすいシーズンです。発熱や風邪症状のあるものと、嘔吐や下痢症状のあるものがあり、感染力が強いのも特徴です。お子さんに症状

がないか、家族間で感染がないかなど確認しながら、注意して過ごしましょう。

