

# 2月 きゅうしょくだより

— 2月号 さいこうこどもえん —

暦の上では、すぐ春を迎えますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザも流行してきます。体の抵抗力を強くするためにも、栄養のあるものを食べて寒さを乗りきりましょう。また生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

～2月目標～ ◎ 食習慣に気を付けて、健康維持につとめましょう。

## ★食事の基本はご飯にあります。

みなさんの食事の栄養バランスはどうか？最近では脂質のとりすぎで栄養バランスがくずれてきています。日本人が昔から食べてきたご飯を主食としてしっかり食べ、魚や肉・野菜や果物・海藻・豆類などを使った一汁三菜の食事がとても良いとされています。



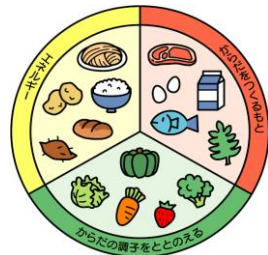
## ★三色食品群を活用してみましょう。

『赤』：体をつくるもとになる → 肉、魚、卵、牛乳、乳製品、豆など

『黄』：エネルギーのもとになる → 米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

『緑』：体の調子を整えるもとになる → 野菜、果物、きのこ類など

『赤』の食品は、大きくなるために必要です。『黄』の食品は、元気の源になる食べ物です。『緑』の食品は、子どもたちにとって苦手を意識してしまう食べ物です。しかし、『緑』の食品は、かぜ予防には欠かせない食品であり、他の『赤』・『黄』の食品の栄養をからだのいろいろなところへ運んでくれる力があるため重要な栄養です。バランス良く食べ、寒さやかぜに負けないように健康管理をしていきましょう。



## ～卒園・進級にそなえて、食事のマナーを見直しましょう～

1. 食べる前に手洗い・うがいをしていますか？
2. 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか？
3. 食事中立ち歩いていませんか？
4. 食事中、トイレに行かないようにしていますか？
5. 姿勢を正しく食べていますか？
6. 食べ物、食器をおもちゃにしていますか？
7. お皿はしっかり持って食べていますか？
8. お箸は正しく使えていますか？
9. 食べ物を口に入れたまま、会話をしていますか？
10. 好き嫌いを少しずつ克服していますか？



★ こども園と家庭で連携を取りながら、見直しをしていきましょう。

## ～七草の給食～



## ～メニュー紹介～

今年の合同七草は、七草粥・紅白なます・あおさのおすましを作りました。また、おぼんを活用し、どれがどの七草なのかを紹介しました。子どもたちの無病息災を願い美味しい七草メニューに仕上げました。



## ～1月の誕生会の給食～



## ～誕生会メニュー紹介～

1月の誕生会は、カレーピラフ・スタミナ焼き・フライドポテト・ミネストローネ・オレンジでした。カレーピラフは、今年の干支である寅をイメージして作りました。子どもたちがとても喜んで食べる姿が嬉しかったです。

来月のメニュー紹介もお楽しみに！！

