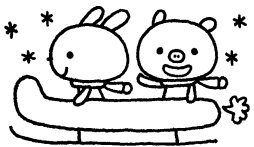




# 予定献立表



月	火	水	木	金	土
1 ごはん にら入りハンバーグ キャベツ梅あえ 味噌汁	2 ごはん 豆腐あんかけ 高菜おかか和え 白菜スープ	3 節分献立 大豆ごはん 鰯の塩焼き ブロッコリーごまあえ 味噌汁	4 ごはん 五目きんぴら 湯豆腐 すまし汁	5 里芋ごはん 煮魚 カリフラワー 酢味噌あえ むらくも汁	6 炒飯 わかめスープ
じゃが芋グリル焼き するめ 牛乳	葱味噌おにぎり 大根煮物 お茶	鬼蒸しパン いりこ 牛乳	黒ゴマ団子 昆布 お茶	さつま芋とりんごの煮物 するめ お茶	パン いりこ
8 ごはん ミニがんも煮物 人参煮物 あすっこお浸し のっぺい汁	9 ごはん 焼鯖と白葱の煮物 里芋梅サラダ 豆乳シチュー	10 <b>弁当の日</b> 	11 <b>建国記念日</b> 	12 ごはん いり鶏 白菜煮びたし とろろ昆布すまし汁	13 炊き込みおこわ 味噌汁
切干おにぎり 蒸し野菜 お茶	味噌スコーン 昆布 牛乳	すいとん汁 お茶		梅海苔巻き するめ お茶	おかかおにぎり いりこ お茶
15 ごはん 大根そぼろ煮 白和え 味噌汁	16 ごはん 厚揚げステーキ あらめ炒め煮 キャベツ豆乳スープ	17 ごはん 焼魚 干し大根煮物 蒸しブロッコリー 呉汁	18 ごはん じゃが芋と大豆の煮物 ほうれん草磯和え 味噌汁	19 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 ごぼうの煮物 すまし汁	20 焼うどん 白菜スープ
蒸し里芋 昆布 お茶	ぜんざい するめ お茶	きなこおはぎ いりこ お茶	青のりおにぎり 野菜の煮物 お茶	大豆いりこ お茶	ふかし芋 昆布 お茶
22 ごはん 手羽元さっぱり煮 納豆和え 味噌汁	23 ごはん 豚肉と根菜の ごま味噌煮 高菜煮びたし すまし汁	24 大根めし 魚のにんにく焼き 花野菜サラダ なめこ汁	25 ごはん 麻婆豆腐 小松菜ナムル わかめスープ	26 煮込みうどん 大根煮物 高野煮物	27 チキンライス オニオンスープ
梅じゃこおにぎり するめ お茶	ベーグル 果物 牛乳	焼のりおにぎり いりこ お茶	マカロニきなこ 蒸し野菜 牛乳	五平餅 昆布 お茶	ラスク するめ 牛乳
29 ごはん 厚揚げ中華炒め 大根とささみの 酢味噌和え すまし汁	<p>今年は暖冬といわれていますが、まだまだ冬はこれからです。節分荒れといわれるように、また雪が降るようです。節分は「季節を分ける」という意味があり、季節が移り変わる節目を指します。豆まきは、前の年の邪気を祓うため、「魔目（鬼の目）」に豆を投げて「魔滅（魔を滅する）」という意味もあるそうです。子どもたちは、豆まき＝鬼がくると思っていますが、力いっぱい豆を投げて『福』を呼び込み、『鬼』を追い出しましょう。1年元気に過ごせるようお願いをこめて、おうちの方でも豆まきをしてみてください。</p> <p>給食では鰯を食べ、おやつでは鬼蒸しパンを作ります。楽しく食べて鬼を追い出したいと思います。</p>				
焼きいも いりこ お茶					



### お知らせ

#### 2/3 節分献立

香ばしく炒った大豆を入れて炊き込んだご飯です。、素朴ですが、食べごたえがあります。

#### 2/10 お弁当の日

全クラスお弁当の日になります。お手数ですが、お弁当の準備をよろしくをお願いします。

#### 【つぶやきコーナー①】 ～ぼぶら組編～

七草を取って帰った後のことです。

大人：「七草取ってきた？なにがあった？」と聞くと

子ども：「えっとねえ～、せりでしょう！ななくさでしょう！」

大人：「ななくさ？」 七草も種類の一つのです（笑）

#### 【つぶやきコーナー②】 ～いろいろな子ども編～

献立が「いり鶏」の日のことです。

子ども：「今日は何のごはん？」といつもの朝のやり取りです。

大人：「いり鶏だよ。」と言うと

子ども：「きみどり？」とちゅうりっぴさん。

それから少ししてから違う子が同じ質問。

子ども：「きりどり？」とばらさん。

それからまた少ししてから違う子が同じ質問。

子ども：「ちりどり？」といちょうさん。

一つの質問でいろんな言い間違いがあるなんて…。給食室は大笑いでした。

### 必見！！虫歯が増えています。



#### 虫歯を防ぐにはどうしたらいいのでしょうか？

##### 1. 歯を丈夫にしましょう。（歯をつくる食べ物）

\*小魚・海藻などカルシウムの多いもの

\*人参・ほうれん草・トマトなどビタミンA・Cの多いもの

\*肉・魚・豆腐など蛋白質の多いもの

\*ごぼう・など繊維の多いものを良く噛んで食べることも丈夫な歯をつくれます。

##### 2. 甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。

甘いものを食べ過ぎると、カルシウムが奪われ、骨や歯が弱くなります。炭酸飲料や果汁が少ない飲み物にはスプーン7杯の砂糖が入っています。飴など歯にべたべたくっつく甘いお菓子も虫歯の原因になります。

##### 3. 歯をきれいにしましょう。

食べかすは虫歯のもとになります。歯磨きはきちんとしましょう。仕上げは磨きは何歳になっても必要ですよ！！