

2月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	1 ・魚の照り焼き ・ヤーコンのきんぴら ・芋の子汁 ・みかん	2 ・ツナとチーズの卵焼き ・三色サラダ ・ふのりの味噌汁 ・スウィーティー	3 ・五目大豆 ・深山和え ・油揚げの味噌汁 ・りんご	4 ・ピーマンギョーザ ・若布マヨネーズサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト	5 ・酢豚 ・もやしのナムル ・卵スープ ・キウイフルーツ	6 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・キャベツの味噌汁 ・みかん
おやつ	・醤油だんご ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・ピーナツサンド ・牛乳	・アップルパイ ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	
以上児 副食	8 ・煮魚 ・里芋の煮物 ・南瓜の味噌汁 ・りんご	9 ・味噌おでん ・ごま酢キャベツ ・豆麩の清汁 ・みかん	10 ・ささみアーモンド揚げ ・切干サラダ ・コーンのスープ ・ミニトマト	11 建国記念の日 	12 クッキング ・炒り豆腐 ・青菜のお浸し ・にらたま汁 ・スウィーティー	13 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・ピザポテト ・牛乳		・クッキー ・牛乳	
以上児 副食	15 ・ミートローフ ・ブロッコリーサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・みかん	16 ・巣ごもり卵 ・じゃが芋のきんぴら ・凍豆腐の味噌汁 ・キウイフルーツ	17 ・豆腐のドライカレー ・南瓜のサラダ ・五目スープ ・ミニトマト	18 お誕生会 ・チキンピラフ ・エビフライ ・スパゲティーサラダ ・野菜ミルクスープ ・いちご	19 ・赤魚の塩焼き ・干草和え ・すいとん汁 ・りんご	20 ・変わり納豆 ・南瓜の甘煮 ・青菜の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ドーナツ ・牛乳	・杏仁豆腐 ・せんべい	・きな粉もち ・牛乳	・フルーツロール ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳	
以上児 副食	22 ・中華ローストチキン ・ツナサラダ ・ラーメン入り かきたま汁 ・バナナ	23 ・肉豆腐 ・大徳寺和え ・玉ねぎの味噌汁 ・りんご	24 ・魚の味噌焼き ・ひじきのごま和え ・つくね汁 ・スウィーティー	25 ・白菜のシチュー ・ウィンナーソテー ・ベジタブルソテー ・スタッフドエッグ ・みかん	26 ・春巻き ・白菜のサラダ ・小松菜の味噌汁 ・ミニトマト	27 ・ハムピカタ ・マカロニサラダ ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・小倉白玉 ・牛乳	・キャロットケーキ ・牛乳	・ココアゼリー ・ビスケット	・きな粉揚げパン ・牛乳	・ごまポッキー ・牛乳	
以上児 副食	29 ・八宝菜 ・拌三糸 ・若布スープ ・いよかん	<div data-bbox="564 1500 935 1572" data-label="Section-Header"> <h2>深夜のテレビ</h2> </div> <div data-bbox="508 1649 969 1849" data-label="Text"> <p>朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが、体内時計を狂わせます。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。</p> </div> <div data-bbox="1327 1640 1547 1679" data-label="Section-Header"> <h2>2月3日は節分</h2> </div> <div data-bbox="1097 1693 1779 1874" data-label="Text"> <p>節分の日には「鬼は外、福は内」と豆をまき、この時にまかれた豆を自分の年の数より一粒だけ多く食べ、一年の無病息災を願う風習があります。そもそも大豆は「畑の肉」と言われるようにタンパク質のかたまり。</p> </div> <div data-bbox="1168 1876 1733 1983" data-label="Text"> <p>脳のボケ防止にも役立つレシチンも豊富です。節分に大豆を食べるのは、健康維持を願う、古代の知恵とも言えるでしょう。</p> </div>				
おやつ	・さつま芋入りおもち ・牛乳					



ノロウイルスに気をつけよう！

食中毒は夏だけではなく、冬でも起きます。夏の食中毒は細菌によるものですが、冬はウイルスによるものが多く、大半がノロウイルスにより起こっています。

感染症

- ・汚染された二枚貝(カキなど)を生か、加熱不足不十分で食べる
- ・食品が便、嘔吐物に汚染される
- ・患者の便、嘔吐物から感染する

症状

- ・吐き気、下痢、腹痛
- ・発熱、頭痛などの風邪に似た症状



予防策

- ・二枚貝類は中心部まで85℃以上1分以上加熱する
- ・感染者の便、嘔吐物は適切に処理をする
- ・手洗いを十分にする

ノロウイルスは、冬から春にかけて誰でも感染します。食事の前の手洗いを忘れずに！

てをあらおう

