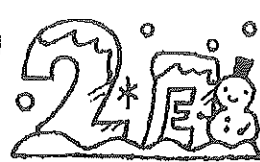


きゅうしょくだより



H30. 1. 31 (水)

認定こども園しずし幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	★暦の上では立春で春を迎える時期ですが、一般的に1月下旬から2月にかけてが最も寒くなると言われています。まだまだ気温も低く、空気も乾燥した日が続きます。風邪やインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食生活と生活リズムが大切です。バランスよくいろいろなものを食べ、手洗い・うがいをし、睡眠をしっかりとしましょう。			1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳 節分
昼食				ごはん 鶏肉の水炊き風 スイートポテトサラダ 麦茶	ごはん さつま汁 大豆の天ぷら もずく酢 麦茶	親子丼 キャベツと じゃこの酢あえ オレンジ 麦茶
午後				ミルクココア ▼マシュマロチーズケーキ	ミルクココア ▼じゃがいもドーナツ	ミルクココア ミニワッフル
午前	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳
昼食	ごはん みそ汁 カレイのかば焼き 切干し大根の旨煮 麦茶	ごはん わかめスープ 炒り豆腐 ツナと ゆでたまごのサラダ 麦茶	ミルクパン 人参ポタージュ 鶏のから揚げ ゆで野菜 牛乳	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き ダイスサラダ 麦茶	ひじきごはん 鮭の蒸しあんかけ ブロッコリーと いかの炒め物 麦茶	にゅうめん かぼちゃの天ぷら りんご 麦茶
午後	ミルクココア ▼ほうれん草白玉団子	ミルクココア 黒糖かりんとう	麦茶 ▼肉みそおにぎり	ミルクココア ▼ミニピピンパ	ミルクココア ▼フライドポテト	ミルクココア ソフトクレープ
午前				13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳
昼食				ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 麦茶	ぶどうパン スープヌードル 肉団子のトマト煮 キャベツのしそ和え 牛乳	ごはん みそ汁 牛肉コロッケ ほうれん草のナムル 麦茶
午後				ミルクココア おにぎりせんべい	麦茶 ▼昆布のおにぎり	ミルクココア ▼ココア蒸しパン
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳
昼食	カレーうどん ヨーグルトサラダ バナナ 麦茶	ごはん たまごスープ 白身魚のムニエル 花野菜と コーンのソテー 麦茶	コッペパン きのこのシチュー 白菜のサラダ 牛乳	さつま芋ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 青菜とじゃこの磯あえ 麦茶	ごはん すまし汁 魚の南蛮漬け ふろふき大根 麦茶	ミートスバグティ エビと ポテトのサラダ りんご 麦茶
午後	ミルクココア ▼マドレーヌ	ミルクココア パームクーヘン	麦茶 ▼じゃこおにぎり	ミルクココア ▼ゆでとうもろこし	ミルクココア ▼りんごケーキ	牛乳 チーズ蒸しケーキ
午前	26 牛乳	27 牛乳 愛情弁当	28 牛乳	<p>※※※お返り※※※</p> <p>※ 2月27日は、愛情弁当の日です。ちゅうりっぷ組のみ給食です。 ※ たんぽぽ組以上のお友達は お弁当になります。 ※</p>		
昼食	三色どんぶり みそ汁 オレンジ 麦茶	愛情弁当の日 ちゅうりっぷのみ給食 ごはん 肉豆腐 白菜のごま酢あえ 麦茶	バターパン 冬野菜のポトフ ささみの磯辺揚げ 牛乳			
午後	ミルクココア ▼ずんだ団子	ミルクココア ミニたい焼き	麦茶 わかめおにぎり			

薬の飲ませ方

シロップ

薄めずにそのまま飲ませます。乳児は必要な量をスポイトやスプーンで取り、口の中に入れてください。

粉薬

●水で溶く場合
少量の水か、ぬるま湯で薬を溶かします。飲ませる時はスプーンやスポイト、おちょこなどを使いましょう。

●直接口に入れる場合
開いた状態の口の中に直接粉薬を入れます。

●練る場合
小さな器に粉薬を入れ、数滴の水をたらし、だんご状に練ります。練った薬は頬の内側あたりに塗ります。

どの飲ませ方をした場合も薬を飲んだ後は水や湯冷ましを飲ませましょう。

食品に混ぜる時...

オレンジジュース、りんごジュース、スポーツドリンク、ヨーグルトなどの酸味がある物は薬によっては混ぜることができません。
食品に混ぜる場合、残ってしまうこともあるので、薬を混ぜる時の量は少なめにしましょう。ミルク、おかゆなど、主食には混ぜないようにしましょう。味の変化で食べ物自体を嫌になってしまう可能性があります。

節分 ヒイラギとイワシ

昔は季節の変わり目には、悪いことが起きると信じられていました。立春の前の節分の日には、新しい季節が始まる前に悪いことを追い払おうと、とげとげのヒイラギの枝に、匂いのきついイワシの頭を刺して戸口などに飾ようになったとか。とげや匂いが悪い鬼を追い払ってくれると考えられていたのですね。

2月14日はバレンタインデーですね。チョコレートはカカオの種子を発酵、焙煎した「カカオマス」から作られます。栄養価が高く、ポリフェノールのほか、テオブロミンというリラックス作用に効果がある成分も含まれます。
～食べ過ぎには気を付けて、上手に摂取しましょう。～