

2月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
3 りんかけ (牛乳)	4 黒糖蒸しパン (牛乳)	5 おにぎり (牛乳)	6 大学芋 (牛乳)	7 ジャムサンド (牛乳)
10 ポップコーン (牛乳)	11 お休み	12 スイートポテト (牛乳)	13 ピザ (牛乳)	14 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
17 フライドポテト (牛乳)	18 たこ焼き (牛乳)	19 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	20 お好み焼き (牛乳)	21 スコーン (牛乳)
24 お休み	25 お焼き (牛乳)	26 ラスク (牛乳)	27 焼きいも (牛乳)	28 ロッククッキー (牛乳)

カミカミ習慣

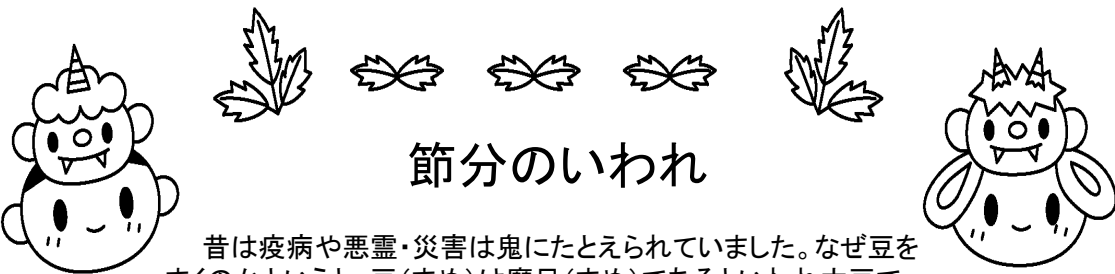
カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

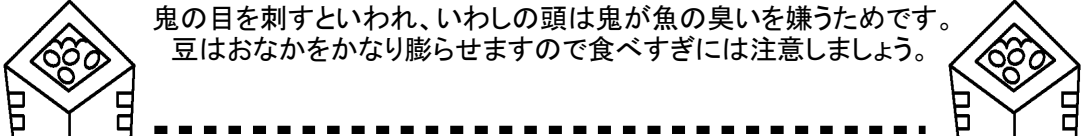
今月の献立にはブロッコリー・小松菜・白菜などを入れました。
一年に一回しかでないおやつりんかけをします。白菜には、豊富な食物繊維があり、胃腸の働きを活発にして便秘を解消し、大腸がんの予防と治療に役立ちます。又、体内の余分なナトリウムを排出してくれるカリウムを多く含むので、高血圧の予防に効果が期待できます。

栄養士 水田 清美



節分のいわれ

昔は疫病や悪霊・災害は鬼にたとえられていました。なぜ豆をまくのかというと、豆(まめ)は魔目(まめ)であるといわれ大豆で鬼の目を打つという意味です。又、魔を滅する(魔=ま 滅=め)に通じるともいわれています。ひいらぎの葉はひいらぎの鋭いトゲは鬼の目を刺すといわれ、いわしの頭は鬼が魚の臭いを嫌うためです。豆はおなかをかなり膨らめますので食べすぎには注意しましょう。




バレンタインデーにちなんでクラシックショコラを今年も販売したいと思います。毎日、頑張っているお父さん・お母さんの為に心を込めて作ります。(給食室の手作りのクラシックショコラで癒されていただけたら嬉しいです。)
味は大人向けになっています。
卵・乳・小麦アレルギーの方は食べれません。

手作りのクラシックショコラの販売します

毎年、多数の申し込みがありますので、1家族3個までとさせていただきます。
申し込み用紙と現金を添えて提出して下さい。

価格.....200円
ご予約期間.....2月3日(月)~2月5日(水)まで
お渡し日.....2月13日(木)・2月14日(金)

☆申し込み用紙は、給食見本の横に置く予定にしておりますので
ご記入の方よろしくお願ひします。