

# 2月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
☆お楽しみ☆ (牛乳)	蓮根チップ (牛乳)	しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	駄菓子の日 (牛乳)
10	11	12	13	14
おにぎり (牛乳)	お休み	たこ焼き (牛乳)	ピザ (牛乳)	ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
17	18	19	20	21
フライドポテト (牛乳)	お焼き (牛乳)	ちぢみ (牛乳)	スイートポテト (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)
24	25	26	27	28
お休み	クッキー (牛乳)	焼き芋 (牛乳)	ラスク (牛乳)	スコーン (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・大根・ほうれん草・小松菜を入れました。  
ブロッコリーはビタミン類・ミネラル類をバランスよく含んでいる健康野菜ですが、  
特にビタミンCはレモンの1.2倍、じゃが芋の3.4倍もあります。

ビタミンCは茹でると3分の1まで減ってしまいますので、レンジを使った方が  
栄養が取れます。

ブロッコリー100gにつき1分30秒～2分が目安です。

栄養士 水田 清美



2月2日……節分の日

節分は「みんなが健康に過ごせますように」という意味を込めて悪いものを追い出す日です。

いつも節分の日のおやつは「りんかけ」でしたが、2021年1月20日に消費者庁より「食品による子供の窒息・誤嚥事故の注意喚起されています。固い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで」というお知らせがあるため豆類を食べることをやめています。




今までの節分は下記の感じでしたが、今年はどんな感じの鬼ピラフになるのか楽しみにしててくださいね。

