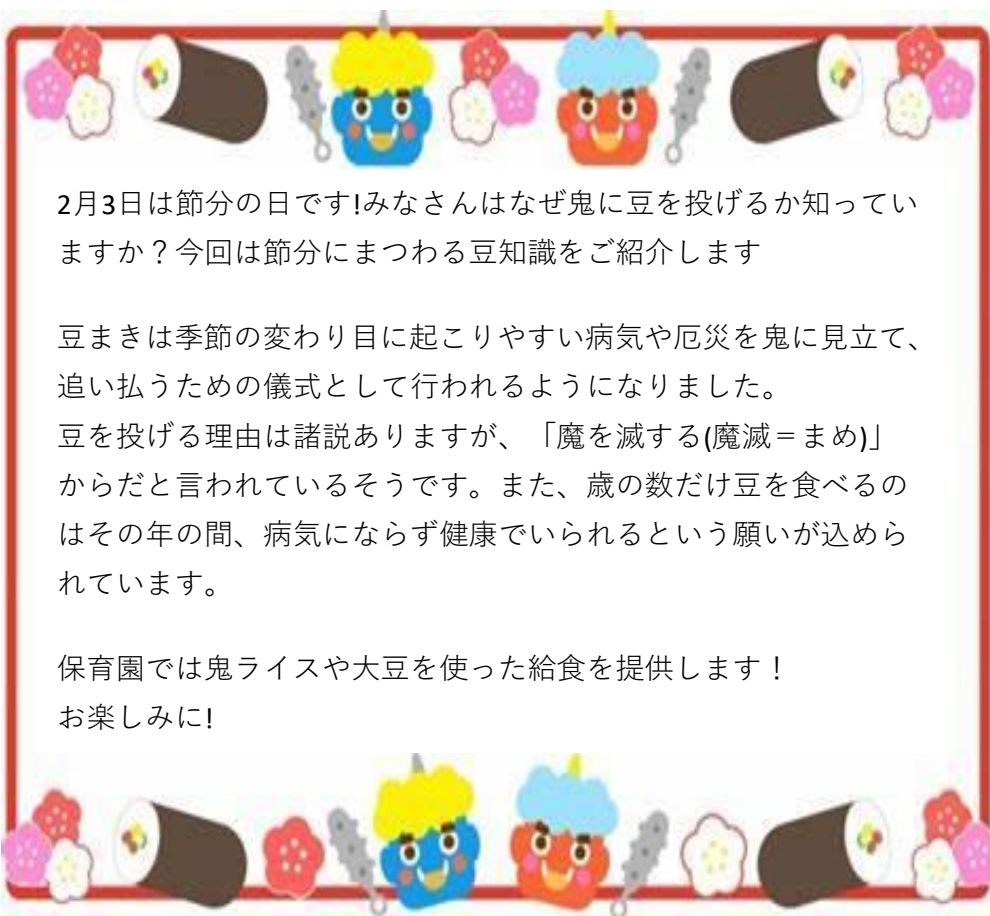


給食だより

2月

寒さや乾燥が気になる時期になりました。

感染症、インフルエンザなどの感染症に気を付けて過ごしましょう

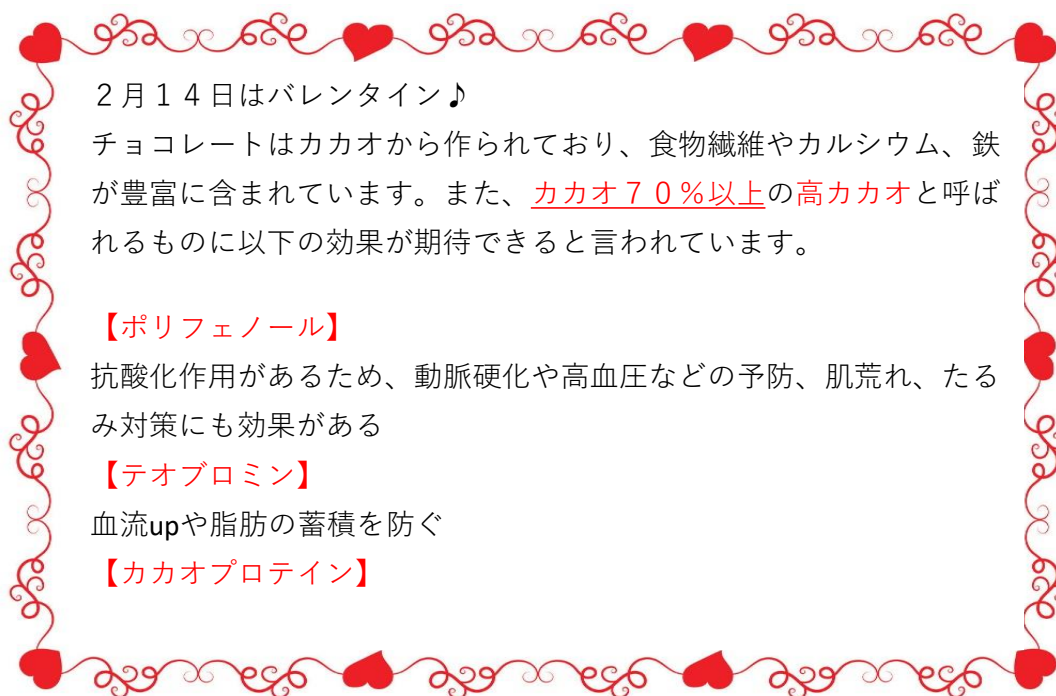


2月3日は節分の日です!みなさんはなぜ鬼に豆を投げるか知っていますか?今回は節分にまつわる豆知識をご紹介します

豆まきは季節の変わり目に起こりやすい病気や厄災を鬼に見立て、追い払うための儀式として行われるようになりました。

豆を投げる理由は諸説ありますが、「魔を滅する(魔滅=まめ)」からだと言われているそうです。また、歳の数だけ豆を食べるのはその年の間、病気にならず健康でいられるという願いが込められています。

保育園では鬼ライスや大豆を使った給食を提供します!
お楽しみに!



2月14日はバレンタイン♪

チョコレートはカカオから作られており、食物繊維やカルシウム、鉄が豊富に含まれています。また、カカオ70%以上の**高カカオ**と呼ばれるものに以下の効果が期待できると言われています。

【ポリフェノール】

抗酸化作用があるため、動脈硬化や高血圧などの予防、肌荒れ、たるみ対策にも効果がある

【テオブロミン】

血流upや脂肪の蓄積を防ぐ

【カカオプロテイン】

お楽しみメニュー

- ・パン
- ・くまさんハンバーグ
- ・ポテトサラダ
- ・ミネストローネ
- ・みかん

おやつ

- ・いちごパイ



節分メニュー

- ・鬼ライス
- ・大豆と厚揚げの煮物
- ・かぶの味噌汁
- ・いちご



2月のお弁当給食は

27 日(金)です。