

いただきます



くすの子保育園 2023.2.1 発行

立春を迎えますが、まだまだ寒さが続きます。みなさん、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。寒いと朝起きるのが大変ですが、しっかり朝ごはんを食べて登園しましょう♪

～節分・豆まき～



2月3日 (金)

子どもたちと一緒に豆まきを行い、鬼を退治します。給食では、太巻きを食べて福を招きたいと思います☆

♪節分メニュー♪

2月3日の給食では巻き寿司を取り入れています。「福を取り込む」という意味もあり、みんなでおいしくいただきます♪

おやつ「おにまんじゅう」もお楽しみに(^)♡

☆大豆を食べよう☆



大豆は「畑の肉」と言われるほどたんぱく質を豊富に含んでいます。朝、昼、夜の食事の中に、一つでも大豆製品を取り入れるように心がけていきましょう！



～大豆が原料の食品～

豆腐、油揚げ、厚揚げ、きな粉、納豆、豆乳、しょうゆ、みそ…



子どもたちの栄養を考え、保育園の給食に積極的に取り入れている食材です。ぜひ、献立表もチェックしてみてください(*^^)v



風邪かな？と思ったら・・・



感染症が流行しています。体調管理に気をつけましょう。いつもと変わった様子が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。

予防の基本は「手洗い・うがい」です！！調理前、食事前、トイレ後、帰宅後などにこまめに行うようにしましょう♪