

# きゅうしょくだより



平成21年1月30日

今月のテーマ 寒さに負けない

今月の目標 \*病気をしないよう何でも食べる

\*体を動かす

給食室の目標 食べやすくする料理法や残さず食べさせる工夫をする

城北アソカ保育園

◆のマークがついている所がひまわりのクッキングです

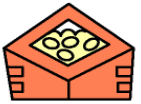
日	曜	こんだて	おやつ	未満児朝のおやつ
2	月	ぶたじる なっとうあえ	あげもち	みかん
3	火	おにさんハンバーグ おかかあえ	◆あまからだんご◆	まるぼーろ
4	水	クリームシチュー フレンチサラダ	きなこドーナツ	ミニサラダ
5	木	さかなのみそに すましじる	りんごのケーキ	ゼリー
6	金	こうやのたまごとじ みそマヨサラダ	オレンジゼリー	しろいふうせん
7	土	ちゃんぽん みかん		おかし
9	月	だんごじる ごまあえ	いもぜんざい	バナナ
10	火	はっぼうさい くきわかめのつくだに	くだもの	じゃがりこ
12	木	イタリアンオムレツ かかに ピーナッツあえ	おからスティック	かりんとう
13	金	さけのマヨネーズやき はくさいサラダ	◆じゃがまるくん◆	ヨーグルト
14	土	やきそば みかん		おかし
16	月	しょうじんりょうり みそしる	いちごのムース	ハーベスト
17	火	カレー ゆかりあえ	◆たまごサンド◆	りんご
18	水	しろみさかなのすぶたふう ナムル	カスタードクリームあえ	くろぼう
19	木	☆誕生会☆ チキンライス サラダ たまごスープ くだもの	おたのしみ	ミニアスパラガス
20	金	すきやきふうに のり	ふくふくまめ	ビスコ
21	土	にくうどん みかん		おかし
23	月	にくじゃが きりぼしのごまマヨあえ	ピザトースト	いちご
24	火	マーボーとうふ ちゅうかサラダ	ココアむしパン	えだまめ
25	水	さかなのピカタ グラッセ マカロニサラダ	フルーツヨーグルト	かすてら
26	木	おやこじる ごまみそあえ	◆ホットケーキ◆	チーズ
27	金	オランダあげ だいこんサラダ	きんときまめのあまに	コーンフレーク
28	土	パン みかん		おかし

土曜日もお箸・水筒持たせて下さい。最近忘れる人が多いようです。  
★お休みの時は給食の準備がありますので、**九時半**までに連絡して下さい。



## 節分で家族間のコミュニケーション

2月は「節分」の行事があります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら、お面をかぶった「鬼」に豆をぶつけて、玄関から家の外へ。豆を自分の年の数だけ食べると、1年間は無病息災で過ごせると言われています。このような行事の際にぜひ、子どもとのコミュニケーションを図りましょう。日本の伝統や風習を通じて、感性を養ってもらいたいものですね。



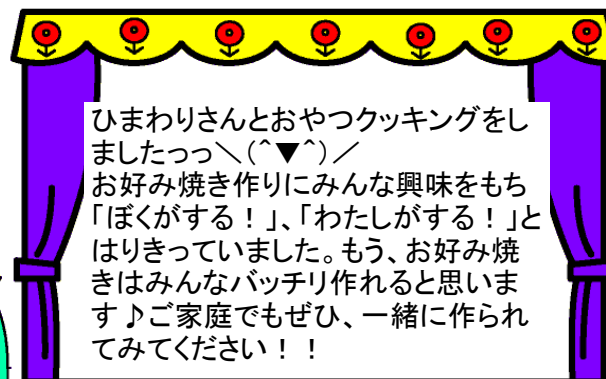
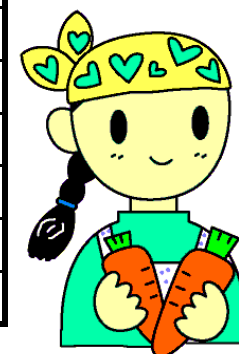
## いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理をしてみましょう。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われています。また、親子間の交流にも役立ちます。



## 温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れたら、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁など、温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。



ひまわりさんとおやつクッキングをしましたっ\(^▽^)/  
お好み焼き作りにみんな興味をもち「ぼくがする!」「わたしがする!」とはりきっていました。もう、お好み焼きはみんなバッチリ作れると思います♪ご家庭でもぜひ、一緒に作られてみてください!!

