



# 2月の給食だよ!

2015年になり早くも1ヶ月が経ちました。まだまだ寒い日が続きインフルエンザの流行も心配されますが、ながさわ保育園では病気でお休みするお友達は少なく、みんな食欲旺盛です。元気いっぱいにおゆうぎ会の練習をした後、美味しそうに給食を食べる姿はこちらが元気になるほどです。体を動かし、しっかりと食べることは風邪の予防にもなります。

## 給食目標：しっかり食べて風邪を予防しよう!

### 風邪予防のための食事

#### ① 果物（柿、いちご）・野菜（ブロッコリー）・芋類（じゃがいも）

ビタミンCが含まれ、  
寒さに対する抵抗力をつけます。

手洗い、うがいもしっかりと!



#### ② にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜

ビタミンAが含まれ、喉や鼻の粘膜を丈夫にし、  
風邪の感染を予防します。

十分な睡眠を・・・

バランスよく食べよう!!



### お楽しみ鍋（1月21日）

地域のおじいちゃん・おばあちゃんにお手伝い頂き、お楽しみ鍋をしました♪  
皆で持ち寄った食材は大きなお鍋にいっぱいになりました! 「ぼく白菜もってきた!」「星のにんじんがあるー!」など子どもたちも出来上がる前からとても楽しみにしていました。

カツオと昆布でダシをとり、しょうゆ味とみそ味の2つの味のお鍋を作りました。

白菜、にんじん、大根などの冬野菜がたっぷり入り、かまぼこやウインナー、お肉のダシがきいていてとても美味しかったです。

