



2月献立予定表



		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		巻き寿司 南瓜煮 すまし汁	じゃこふりかけ ごはん 魚塩焼き 酢の物 豚汁	生姜焼き 添え野菜 おかか和え みそ汁	キラキラコンサート
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
焼き鳥 添え野菜 煮浸し すまし汁	あかねごはん 魚パン粉焼き 大根サラダ スープ	カレーライス ドレッシング 和え	松風焼 添え野菜 切干大根煮 みそ汁	魚甘辛焼き 添え野菜 大豆サラダ みそ汁	建国記念日
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
マーボー豆腐 切干サラダ スープ	魚フライ 添え野菜 春雨サラダ みそ汁	ひじきごはん 肉うどん 里芋煮	パン きのこシチュー ブロッコリーサラダ	魚みそ煮 添え野菜 お浸し すまし汁	中華丼 スープ
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
タンドリーチキン 添え野菜 マカロニサラダ みそ汁	わかめごはん 魚天ぷら ナムル 粕汁	豚とごぼうの 混ぜごはん 豆腐煮 すまし汁	肉じゃが ごま和え みそ汁	お別れ遠足	愛情弁当
27(月)	28(火)				
鶏レモン漬け 添え野菜 白和え みそ汁	あかねごはん 魚かば焼き 即席漬け すまし汁			☆今月は毎日 りんご、みかん、伊予柑、バナナ、オレンジ などの果物を提供します。	

立春を迎え、暦の上では冬から春へと移り変わります。寒さが厳しくなり、風邪を引きやすくなるので、ごはんをたくさん食べて抵抗力を付け、免疫力を高めるようにしましょう。そして、手洗い・うがいをしっかりとし、予防しましょう。

☆1/16(月)に朝食の必要性についてパネルシアターを実施しました。
みんな興味津々で楽しそうに聞いていて、話の内容を理解しようとしてるよう感じました。
今日、朝食を食べてきたか聞いてみるとほぼ全員が「食べた！」と言っていて、何を食べたのか聞いてみると、「パン!」「魚!」「ヨーグルトも食べた!」など様々でした。また、うんちの大切さの話をするとても楽しそうに聞いていました。

朝食を食べることは、身体や脳が働き始めるために必要なエネルギーを補給する役割があるため、とても大切です。食欲がない時は、食らべれそうな食材を少量口にするか、少し時間が経ってから食べるようにしましょう。
また、便には身体の中のいらなくなったものを外へ排出する役割があります。身体に溜まると、病気になる可能性もあるためたくさん食べてしっかり便を出すようにしましょう。

