



給食だより

令和8年2月
エレナ保育園

2月は節分をはじめ、季節の行事に触れる機会が多い時期です。
寒さが続きますが、食べものや行事を通して、
子どもたちが季節を感じながら楽しく
過ごせるようにしていきたいと思います。



食事で免疫力アップ

風邪や感染症が流行しやすい季節です。

たんぱく質や野菜をしっかり
とることで、体の抵抗力を
高めることができます。
給食では栄養バランスを
考えた献立を心がけています。



体を温める食事

2月は一年で最も寒い時期です。

体を温める食事や、
しっかり食べることが元気に
過ごすポイントになります。
給食では、温かい汁物や煮物を
取り入れ、子どもたちの
体調管理を
大切にしています。



食べ物から感じる節分



節分は、季節の変わり目に一年の健康を願う行事です。

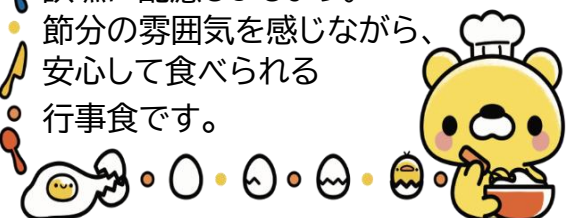
子どもたちも、食べものを通して行事の雰囲気を感じられます。

ご家庭でも行事と食べものを結びつけながら、季節に親しんでみてくださいね。



かんたんレシピ

やわらかくゆでた大豆(水煮)
を細かく刻み、
にんじんやしらすと
一緒にごはんに混ぜます。
味付けはだしを少量加える程度にし、
素材の味を生かします。
大豆は必ず刻み、
誤嚥に配慮しましょう。
節分の雰囲気を感じながら、
安心して食べられる
行事食です。



冬野菜とやさしい味

にんじん、だいこん、
白菜などの
冬野菜は甘みがあり、
子どもたちにも
食べやすい食材です。
給食では素材の
味を生かし、やさしい味付けで
提供しています。

