



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



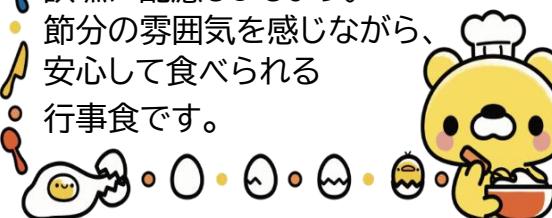
節分は、季節の変わり目に一年の健康を願う行事です。

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。

