



ハーモニー

2月号

みどりの丘こども園

栄養士 篠原 史子

調理師 小坂 真奈美

立春を迎えると季節の上では春となり、徐々に日ものびてきましたが、2月は一年の中でもっとも寒い月です。空気がとても乾燥するため、感染症も流行しがちになります。冬場は特に「ノロウイルス」にも注意が必要です。風邪や感染症の対策をしっかり行い、元気に春を迎えるといですね。

ノロウイルスに注意！

ノロウイルスは、冬に多く発生する感染症で、感染してから1~2日の潜伏期間を経て、強い吐き気や嘔吐・下痢などを起こすことが多いです。感染力が非常に強いため、以下のことに注意しましょう。



- 1) 感染症予防には、**手洗い・うがい**が最も大切です。帰宅時やトイレの後、調理前後はしっかり手洗いを。うがいもあわせて行いましょう。
- 2) ウィルスは、感染者の便や嘔吐物に多量に含まれます。それらを処理した器具や手指は、アルコールやせっけんではなく、**塩素系消毒液**・または**加熱消毒**を行いましょう。
- 3) ウィルスに汚染された二枚貝などからの感染(経口感染)も時にみられます。**充分に加熱**して食べるようしましょう。

～節 分～

節分とは、季節の分かれ目のことをさし、立春の前日のことをいいます。今年の節分は「2月3日」です。

豆をまいたり、恵方巻を食べるなど、食に関する慣習がありますが、その由来をご紹介します。



*福豆(厄払い) … 豆をまき、鬼を追い払う
*ひいらぎいわし(魔除け)…鬼の苦手なイワシのにおい
柊(ひいらぎ)のギザギザの葉で、鬼をよせつけない
*恵方巻(太巻き)…「福を巻き込む」という意味があり、恵方(吉方)をむいて食べるのが縁起がよいとされます。
今年の恵方は南南東です。



当日の給食とおやつには、節分にちなみ、「鬼ごはん」「豆のサラダ」や「恵方ロール」など、おいしく楽しいメニューを予定しています。どうぞお楽しみに。



～給食展示の

おしらせ～

* 2月3日 (以上児)

* 2月12日 (未満児)

【時間】 14時~19時

【場所】 保育園部玄関前

☆リクエスト給食☆

2月・3月の給食には、年長さんにアンケートをとり、みんなが一番好きなメニューを取り入れました。献立表の★マークが目印です。ぜひチェックしてみてください♪

【給食】

1位	からあげ
〃(同率)	ハンバーグ
〃	カレー



【おやつ】

1位	フルーツサンド
2位	みかん
3位	スコーン・りんごジャム
〃(同率)	ショートケーキ
〃	プリン
〃	クッキー



～にんじんドレッシング レシピ～

βカロテンたっぷり、冬場のビタミン強化にもおすすめ「食べるにんじんドレッシング」はいかがですか？園では、こどもたちの大好きなブロッコリーなどとあえて提供しております。

【材料】(作りやすい分量)

- ・にんじん 150g
- ・玉ねぎ 30g
- ・油 70g
- ・酢 36g
- ・塩 3g
- ・さとう 6g
- ・しょうゆ 6g



【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは適当な大きさに切り、ゆでる。
- ②すべての調味料と、①をミキサーにかけ出来上がり。(ミキサーがない場合は、生の野菜をすりおろして作ることもできます)☆サラダ以外に、お肉や魚にも♪