



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と行い、元気に春を迎えたいですね。

## 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・下痢などをおこすことが多いです。感染力が非常に強いので、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) ウイルスは、感染者の便や嘔吐物に多量に含まれます。それら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**を行きましょう。
- 3) ウイ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**して食べるようにしましょう。



## ～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。



## ☆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        |



## ～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】 保育園玄関前

## ～にんじンドレッシング 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「食べるにんじンドレッシング」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♪

