令和6年度　2月　はいぜんたべかたひょう　西部幼稚園

羽島市学校給食センター

3日（月） カラフルソテー いわしのフライ くろぱん だいずのカレーシチュー 今日は、季節の移り変わる節目の日です。洋風の節分献立で、お祝いしましょう。	**4日（火）** しゅんぎくのわふうナムル しろみざかなときのこのカップやき しろごはん みそしる 立春は冬に別れを告げ、訪れる春を喜び、祝う日です。食事からも春を感じましょう。	**5日（水）** ◆みかん ドレッシング ごぼうサラダ にくだんごとレバーのケチャップがらめ なのはなごはん 菜の花ごはんは、緑色と黄色で菜の花の色合いと春を表した料理です。	**6日（木）** あおなのおかかあえ さばのみそに むぎごはん はくさいのみそしる 寒い日が続きますが、栄養たっぷりな食事を食べて寒さに負けない体をつくりましょう。	**7日（金）** こんにゃくのいために ★がんもどきのふくめに いっしょくようううどん かやくうどんのしる うどんは日本全国で食べられていますが、各地域によって麺の形や具は様々です。
10日（月） こんさいのマリネ とりささみのみそチーズやき しょくパン ポトフ ポトフはフランス料理です。弱火でじっくり煮込むため、洋風おでんと言われています。	**11日（火）** 建国記念の日 	**12日（水）** ゆでブロッコリー ドレッシング れんこんチップス むぎごはん ごまキムチじる キムチなどの発酵食品には、腸内環境を整えて寒さに強い体をつくる効果があります。	**13日（木）** ほうれんそうのわふうサラダ にしんのにつけ むぎごはん こんさいのみそしる 中央中学校の 健康を考えた希望献立です。魚を使った日本型の献立です。	**14日（金）** フルーツあえ ウインナー こがたパン やきそば 焼きそばには、胃腸の働きを整えるキャベツをたくさん使っています。
17日（月） おんやさい ドレッシング ポークビーンズ コッペパン かぶのポタージュ ポークビーンズは、豆と豚肉をトマト味で煮込むアメリカの家庭料理です。パンと食べてみましょう。	**18日（火）** どてに ほっけのいちやぼし しろごはん のっぺいじる のっぺい汁は、里芋や片栗粉でとろみをつけます。日本各地で食べられています。	**19日（水）** ◆ヨーグルト こなどうふのいりに さんぞくやき キムタクごはん 食育の日の献立として、長野県の郷土料理を紹介します。	**20日（木）** つぶつぶ にじますのたつたあげ むぎごはん おひょっくり 長野県は同じ県内でも気候風土が大きく違い、各地域で独自の食文化が発展してきました。	**21日（金）** やさいいため ★シューマイ いっしょくようラーメン みそラーメンスープ みそラーメンは、北海道が発祥です。誕生して今年で70年目になります。
24日（月） 振替休日 	**25日（火）** きりぼしだいこんのいために あつやきたまご しろごはん たぬきじる たぬき汁は奈良県の郷土料理で、昔は、たぬきの肉が使われていました。	**26日（水）** はるさめサラダ ドレッシング ホイコーロー むぎごはん ちゅうかふうスープ 桑原学園6年生の健康を考えた希望献立です。体を温める料理を組み合わせてくれました。	**27日（木）** きんぴらごぼう イカフライ むぎごはん たまねぎとわかめのみそしる 福寿小学校の 健康を考えた希望献立です。旬の根菜の使用や栄養を意識して考えてくれました。	**28日（金）** カルちゃんソテー アンサンブルエッグ ソフトめん ミートソース カルシウムが不足すると骨量が減少します。毎日、三度の食事と間食で摂るようにしましょう。

規則正しい生活習慣で肥満予防

朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。