

あいさつ どうしてしていますか？

この頃、大人の間でも「こんにちは」「おやすみなさい」など何気ない日常の挨拶が少なくなったように感じます。

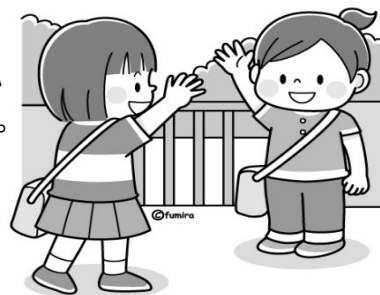
知ってる人と顔をあわせても、知らん振り・・・そんな姿を子どもが見てマネし、育ったら・・・

せっかくの人との触れ合いがとても寂しいものになってしまいます。家庭で「いただきます」「ごちそうさま」はどうしていますか？子どもにはわからないだろうと、さっさと食べ始めたり、片付けをしたりしてませんか。「いただきます」「どーぞ」と挨拶をかわすことでお料理が美味しくそうにみえてくるから不思議です。また、食事に向かう姿から気持や体調をくみとることもできます。

★食事はコミュニケーションの場である★

最近子どもでも外食の機会が増えています。たまに外で食事をするのは楽しいことです。しかし、外食ではメニューが限られるし、食品のバラエティも少ないです。家庭の料理は落ち着いてたべることができるし、家族の体調や好みや栄養のバランスが工夫してあるし、何より愛情がこもっています。食べる分量も1人1人にあったものが料理できます。

そして何より大事なことは食卓を囲んで一緒に食べることです。食卓はその日の出来事や自分の思っていることなどを話し合う大切なコミュニケーションの場です。1人ぼっちの食事はどんなにごちそうがあっても寂しいものです……。是非一緒に食事を！



2月の旬の食材

さわら、ひらめ、あさり、いか、牡蠣、かぶ、キャベツ、ごぼう、小松菜、春菊、せり、大根、菜の花、白菜、ほうれん草、水菜、ゆりね、れんこん、ブロッコリー

《2月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

1日(木) ごはん	ビーフカレー りんご缶	牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 りんご缶	554 kcal
5日(月) ごはん	牛肉味噌炒め さつま芋天ぷら、イタリアンスパ イナップル、みそ汁	牛肉、人参、玉ねぎ、3色ピーマン さつま芋/スパゲティ、玉ねぎ、グリーンピース パナップル/玉ねぎ、キャベツ	545 kcal
6日(火) ごはん	チャプチェ 切り干し大根、竹の子天ぷら みかん、わかめスープ	豚肉、人参、春雨、ごぼう、にら、椎茸、ごま 切り干し大根、人参、薄揚げ/竹の子 みかん/わかめ、ねぎ	509 kcal
8日(木) ごはん	エビマヨ 小芋煮、れんこんひじき煮 りんご、みそ汁	エビ 里芋、青のり/れんこん、人参、ひじき りんご/じゃが芋、人参	516 kcal
13日(火) ごはん	チキンカツ カレーソーテー、ポテトサラダ りんご、すまし汁	鶏肉 キャベツ、人参/じゃが芋、人参、グリーンピース りんご/椎茸、小松菜	559 kcal
15日(木) ごはん	赤魚のおろし煮 ちくわ天ぷら、小松菜薄揚げ煮 パナップル、すまし汁	赤魚 ちくわ/小松菜、人参、薄揚げ パナップル/わかめ、大根	459 kcal
19日(月) パン	クリームシチュー 黄桃缶 ロールパン	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン 黄桃缶 ロールパン	511 kcal
20日(火) ごはん	ブリの竜田揚げ 青梗菜ナムル、肉じゃが オレンジ、みそ汁	ブリ 青梗菜、人参、ごま/牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 オレンジ/もやし、薄揚げ	561 kcal
22日(木) ごはん	牛肉しぐれ煮 スパサラダ、豆腐そぼろあん みかん、すまし汁	牛肉、ごぼう、人参、玉ねぎ スパゲティ、人参、グリーンピース、ツナ/豆腐、鶏ミンチ みかん/わかめ、大根	510 kcal
23日(金) お別れ会	フライドチキン、サーモンフライ マカロニサラダ、キャベツトマト煮 ブロッコリーコンソメ煮、マドレーヌ	鶏肉/鮭 マカロニ、人参、コーン、ツナ/キャベツ、玉ねぎ、トマト缶 ブロッコリー/小麦粉、卵、バター、牛乳、砂糖	664 kcal

→裏に続く

26日(月) ごはん	カレイの唐揚げ いんげんごま和え、竹の子おかか煮 オレンジ、みそ汁	カレイ いんげん、人参、ごま/竹の子、かつお節 オレンジ/南瓜、薄揚げ	461 kcal
27日(火) ごはん	トンカツ フライドポテト、春雨サラダ りんご、みそ汁	豚肉 じゃが芋/春雨、人参、コーン、ツナ りんご/玉ねぎ、さつま芋	630 kcal

(2月のアレルギー代替)

8日(木) 卵アレルギー:エビマヨ → マヨドレ使用

13日(火) 卵アレルギー:チキンカツ → つなぎの卵抜き

15日(木) 卵アレルギー:ちくわ天ぷら → 野菜使用

22日(木) 卵アレルギー:スパサラダ → マヨドレ使用

23日(金) 卵アレルギー:フライドチキン → つなぎの卵抜き

卵アレルギー:サーモンフライ → つなぎの卵抜き

卵アレルギー:マカロニサラダ → マヨドレ使用

卵アレルギー:マドレーヌ → つなぎの卵抜き

27日(火) 卵アレルギー:トンカツ → つなぎの卵抜き

卵アレルギー:春雨サラダ → マヨドレ使用