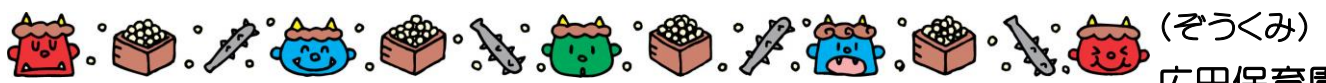


2月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	2月3日は節分 節分の日には「鬼は外、福は内」と豆をまき、この時にまかれた豆を自分の年の数より一粒だけ多く食べ、一年の無病息災を願う風習があります。そもそも大豆は「畑の肉」と言われるようにタンパク質のかたまり。脳のボケ防止にも役立つレシチンも豊富です。節分に大豆を食べるのは、健康維持を願う、古代の知恵とも言えるでしょう。 				1 大豆ハンバーグ ・人参グラッセ ・マッシュポテト ・はんぺんスープ ・ミニトマト	2 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・牛乳 ・みかん
以上児 副食 おやつ	4 ・がんもの含め煮 ・めかぶの和え物 ・せんべい汁 ・りんご	5 ・魚のステーキ ・ひじきのごま和え ・ラーメン入り ・かきたま汁 ・バナナ	6 ・鶏真薯 ・オーロラサラダ ・なめこ汁 ・ミニトマト	7 ・豚肉と野菜の炒め物 ・春雨の酢の物 ・油揚げの味噌汁 ・みかん	8 青空キッズ 種山遠足 	9 ・厚揚げの甘辛煮 ・小松菜のごま和え ・牛乳 ・バナナ
以上児 副食 おやつ	11 建国記念日 	12 ・ピーマンの肉詰め ・コーンとポテトのサラダ ・卵スープ ・キウイフルーツ ・しょうゆ団子 ・牛乳	13 ・豚肉の野菜巻き ・ダイコンサラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・オレンジ ・アメリカンドック ・牛乳	14 ・厚焼き卵 ・きゅうりもみ ・煮豆 ・肉団子野菜スープ ・りんご ・クッキー ・牛乳	15 ・エビカツ ・りんごサラダ ・わかめスープ ・ミニトマト ・フルーツサンド ・牛乳	16 手作り弁当の日 
以上児 副食 おやつ	18 ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・豆腐の味噌汁 ・オレンジ ・人参ゼリー ・せんべい	19 ・大豆サラダ ・深山和え ・玉葱の味噌汁 ・キウイフルーツ ・ブルーベリーケーキ ・牛乳	20 ・魚のホイル焼き ・マカロニサラダ ・ワンタンスープ ・バナナ ・ひじきせんべい ・牛乳	21 お誕生会 ・エビピラフ ・鶏のから揚げ ・ブロッコリーごま和え ・若布コーンスープ ・いちご ・シュークリーム ・牛乳	22 ・親子煮 ・青菜和え ・南瓜の味噌汁 ・りんご ・さつま芋入りおもち ・牛乳	23 ・鶏肉のソテー ・コーンサラダ ・牛乳 ・バナナ
以上児 副食 おやつ	25 ・豆腐とホタテの炒め物 ・さつま芋サラダ ・かきたま汁 ・キウイフルーツ ・もちもちポンデ ・牛乳	26 ・酢豚 ・もやしのナムル ・しめじの味噌汁 ・ミニトマト ・パンナコッタ ・せんべい	27 ・焼きししゃも ・ひじきの炒り煮 ・のっぺい汁 ・りんご ・石垣もち ・牛乳	28 ・あぶたま ・胡瓜と春雨の酢の物 ・豚汁 ・バナナ ・南瓜のスコーン ・牛乳	今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー：433kcal たんぱく質：18.5g 脂肪：18.8g 	

ノロウイルスに気をつけよう！

夏の食中毒は細菌によるものですが、冬はウイルスによるものが多く、大半がノロウイルスにより起こっています。

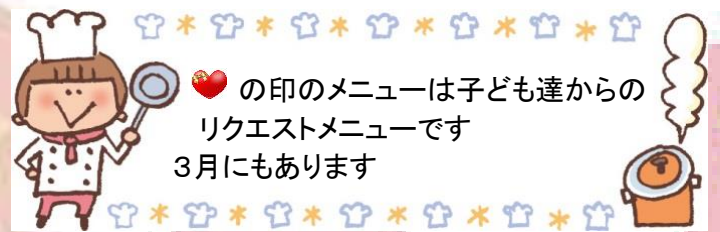
感染症

- ・汚染された二枚貝(カキなど)を生か加熱不足不十分で食べる
- ・食品が便、嘔吐物に汚染される
- ・患者の便、嘔吐物から感染する



予防策

- ・二枚貝類は中心部まで85℃以上1分以上加熱する
- ・感染者の便、嘔吐物は適切に処理をする
- ・手洗いを十分にする



てをあらおう

症状

- ・嘔吐、下痢、腹痛
- ・発熱、頭痛などの風邪に似た症状



ノロウイルスは、冬から春にかけて誰でも感染します。食事の前の手洗いを忘れずに！



深夜のテレビ

朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが、体内時計を狂わせます。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。

