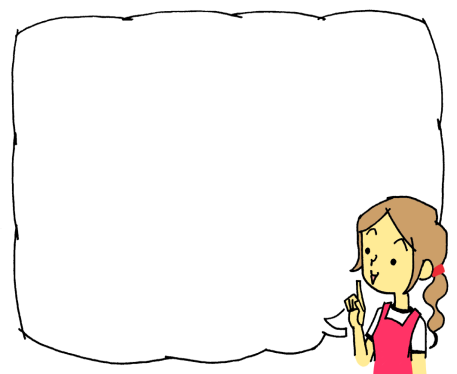
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **日** | **曜** | **献　立　名** | **行事予定** |
| 1 | 金 | **魚の蒲焼き風、鉄分たっぷりサラダ、豆腐汁** | 豆まき  一日入学（七小） |
| 2 | 土 |  |  |
| 4 | 月 | **きつねうどん、三色野菜和え** |  |
| 5 | 火 | **鮭のフライタルタルかけ、和風サラダ、**  **切干し大根のみそ汁** | 体育教室  （さくら・すみれ組） |
| 6 | 水 | **豆腐のキッシュ、春雨の酢の物、白菜のスープ** |  |
| 7 | 木 | **魚の味噌焼き、キャベツのごま和え、そうめん汁** | 避難訓練 |
| 8 | 金 | **ほうれん草カレー、まめまめサラダ、フルーツ** | 卒園記念撮影  一日入学（柿小） |
| 9 | 土 |  |  |
| 11 | 月 | **建国記念の日** |  |
| 12 | 火 | **魚のパン粉焼き、ポテトサラダ、五目みそ汁** | 体育教室  （すみれ・ばら組） |
| 13 | 水 | **五目卵焼き、切干し大根ときゅうりのゴマ和え、**  **すまし汁** |  |
| 14 | 木 | **お弁当の日** |  |
| 15 | 金 | **ごぼうツナシチュー、甘酢和え、フルーツ** | 布団持ち帰り日 |
| 16 | 土 |  |  |
| 18 | 月 | **五目ビーフン、ブロッコリーのおかか和え** | 親子スケート遠足  （さくら組） |
| 19 | 火 | **白身魚のトマトソース、中華サラダ、キャベツのごま汁** |  |
| 20 | 水 | **凍り豆腐のオランダ煮、五色なます、みそ汁** |  |
| 21 | 木 | **もぐもぐの日＆ありがとうパーティー** | 白ご飯はいりません |
| 22 | 金 | **ハヤシシチュー、カミカミサラダ、フルーツ** | 吉中保育体験 |
| 23 | 土 |  |  |
| 25 | 月 | **ちゃんぽん、切干し大根の煮物** | 身体測定 |
| 26 | 火 | **豚大根、ナムル、すまし汁** |  |
| 27 | 水 | **麻婆豆腐、干し大根とひじきのサラダ、卵スープ** | 移動図書交換日 |
| 28 | 木 | **揚げ魚のみぞれ煮、わかめときゅうりのツナ和え、**  **みそ汁** | **手話教室** |



社会福祉法人　七光保育所

平成31年2月1日

月1日



**2月は、たくさんの行事があります。手洗い・うがいをして、インフルエンザやノロウイルスにならないよう**

**に気をつけましょう。**

**調理室より**

風　邪　予　防

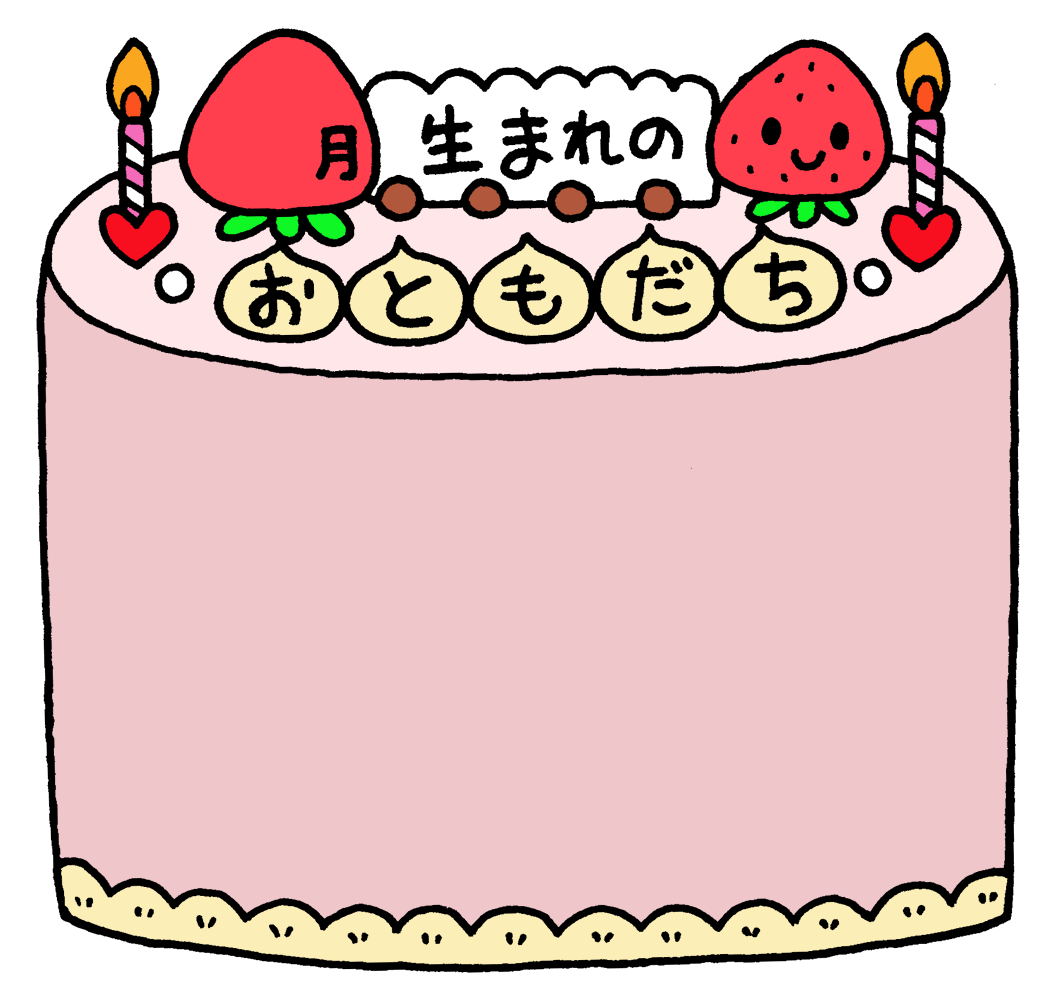
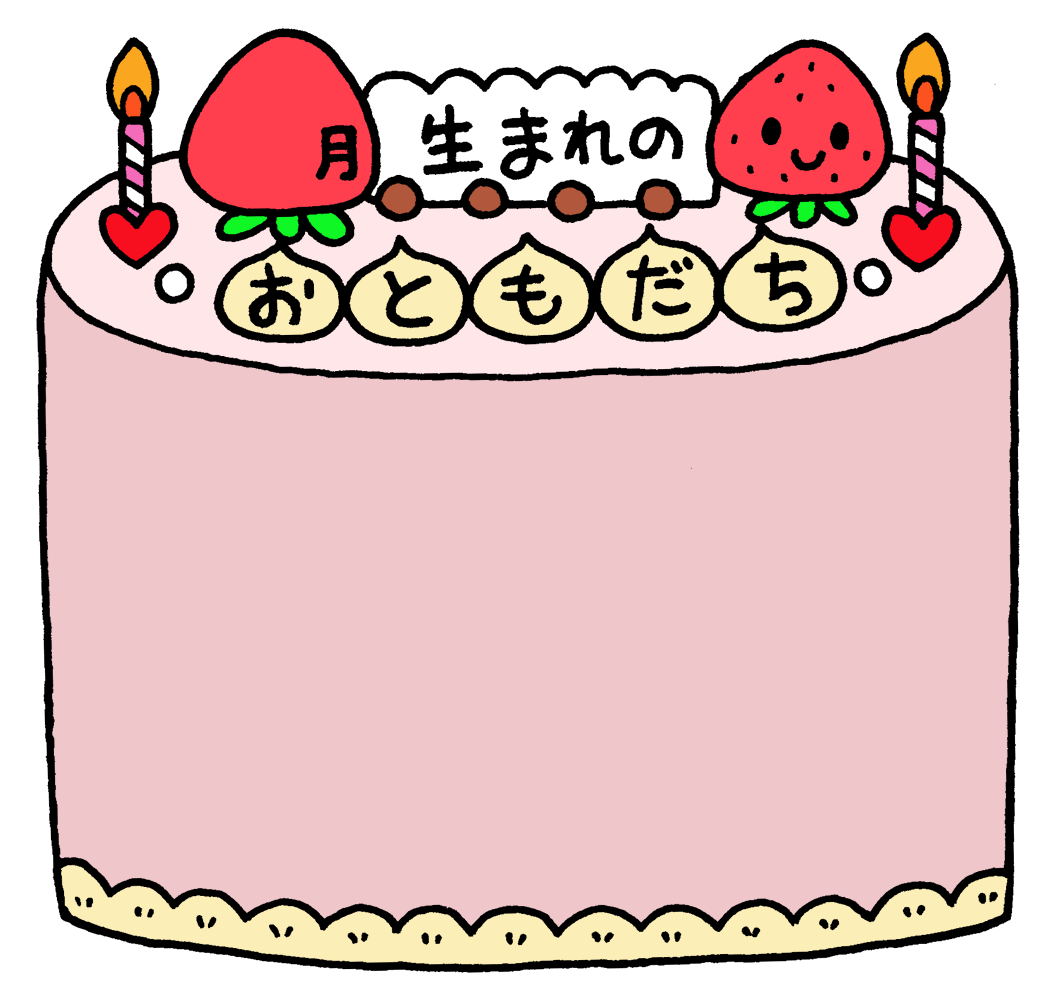
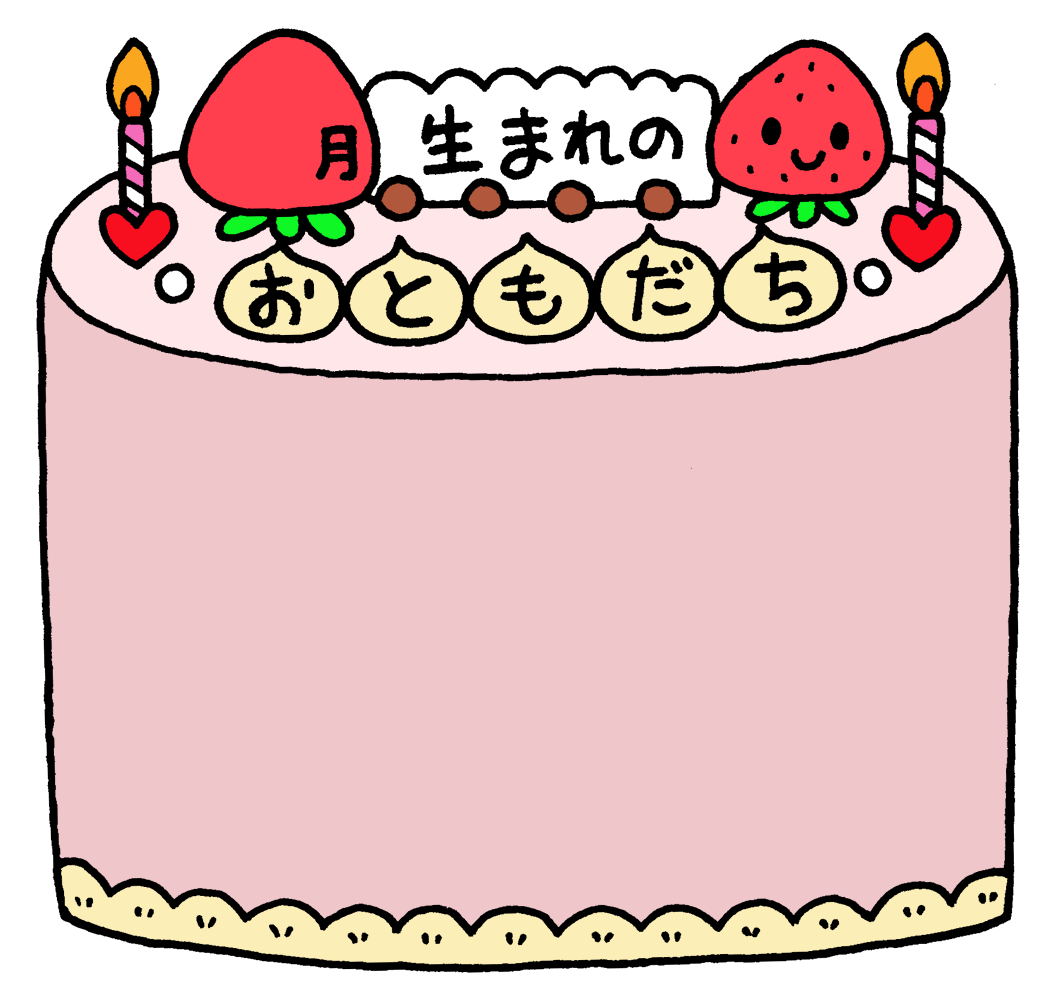
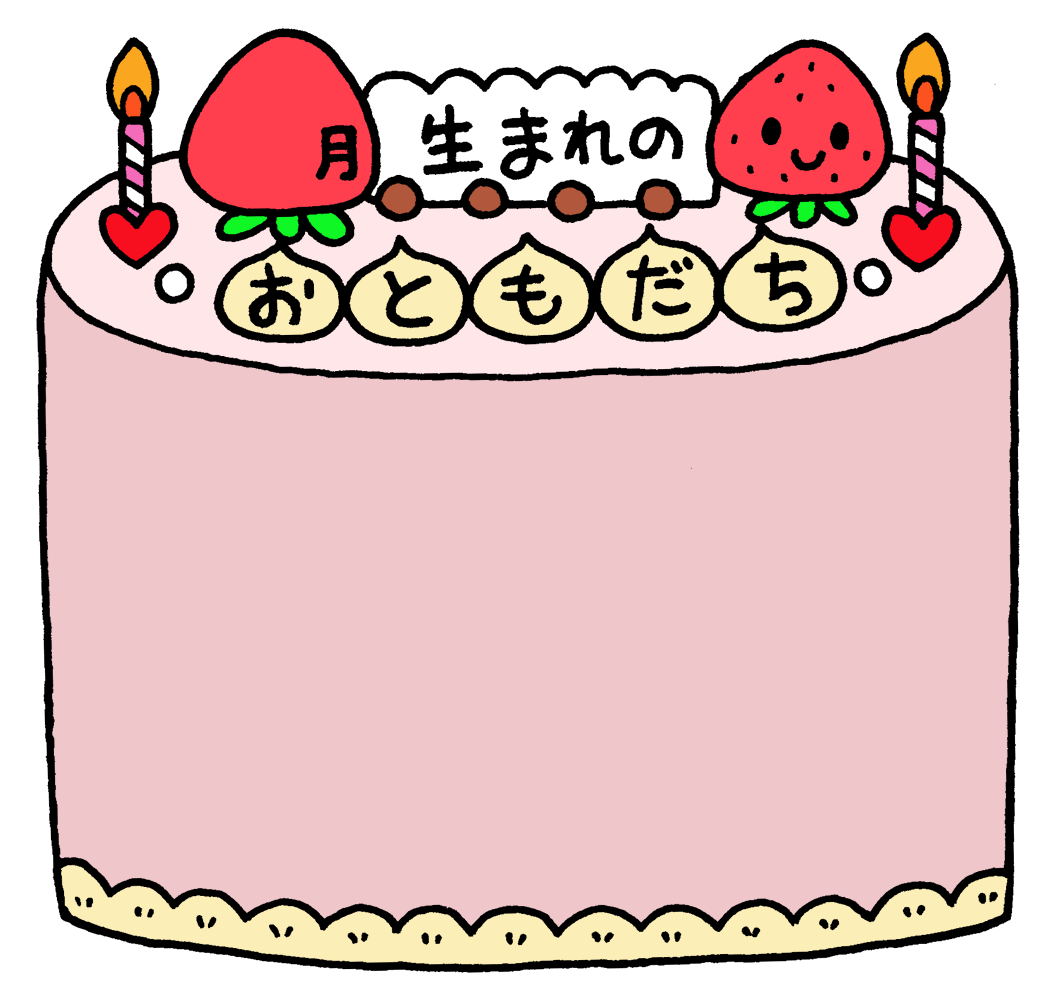
**ウイルスに負けない体を作るには、バランスのよい食事が大切です。肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるタンパク質、柑橘類やブロッコリー、ほうれん草などに含まれ免疫力を高める効果のあるビタミンC、喉や鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミンＡなどを意識して取るとよいでしょう。睡眠を充分に取り、規則正しい生活をしましょう。**



インフルエンザＡが流行中です。保育所内でもこれ以上流行らないよう、手洗い・うがいの予防に努めています。ご家庭においても気をつけて下さいね

豆まきで、鬼と一緒にインフルエンザも退治してもらいたいものです(>\_<)

さくら組さんが、楽しみにしている『親子スケート遠足』を1８日に予定しています。全員参加して、親子で楽しんでほしいと思っています(\*^^)v

**2**

おたんじょうび

　おめでとう