



2がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

 <p>今月の平均熱量 (kcal) をお知らせします。 2月は、平均 486 kcalです。</p>		<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (3日、4日、7日、14日、18日、21日、25日、28日) です。 ★3日(月)は、節分行事食の為、お弁当はいりません。 ★15日(土)登園する際は、家庭からおにぎり、はし、おしぼりをお願いします。</p>				<p>1日</p> <p>おにぎりパック ぶどうジュース</p>
<p>3日</p> <p>鬼の子ランチ ひじきサラダ わかめスープ ★牛乳・きなこマカロニ</p>	<p>4日</p> <p>おかめうどん 白菜とりんごのサラダ ヤクルト ★いちごババロア</p>	<p>5日</p> <p>肉豆腐 大根サラダ みそ汁 みかん ★お好み焼・麦茶</p>	<p>6日</p> <p>小魚煮 青菜の炒り卵和え さつま汁 ★牛乳・ビスケット</p>	<p>7日</p> <p>麦ごはん にら納豆 豚汁 りんご ★ハムマヨパン・野菜ジュース</p>	<p>8日</p> <p>希望保育の日</p>	
<p>10日</p> <p>中華風炒り卵 ごま和え 大根スープ ★牛乳・せんべい</p>	<p>11日</p> <p>建国記念の日 </p>	<p>12日</p> <p>豆腐のかば焼風 にらともやしの和え物 みそ汁 ★じゃこトースト・麦茶</p>	<p>13日</p> <p>いわしの梅煮 ほうれん草の白和え みそ汁 ★牛乳・もちもちチーズパン</p>	<p>14日</p> <p>ちゃんぽんめん 海藻サラダ バナナ ☆おたのしみおやつ☆</p>	<p>15日</p> <p>(おにぎり持参の日) 中華風なめこ汁 野菜ジュース</p>	
<p>17日</p> <p>挽肉ときのこの卵焼き カムカムサラダ みそ汁 ★牛乳・せんべい、味付小魚</p>	<p>18日</p> <p>焼うどん かぶのごま醤油和え とろろ昆布のすまし汁 ★フルーツヨーグルト</p>	<p>19日</p> <p>コロコロしゅうまい 切干し大根煮 のっぺい汁 ★バナナとココアのケーキ・物ト</p>	<p>20日</p> <p>さつま芋コロッケ フルーツサラダ かき卵スープ ★牛乳・せんべい</p>	<p>21日</p> <p>麦ごはん 福神漬 シーフードカレー 麦茶 ごぼうとコーンのサラダ ★ヨーグルト</p>	<p>22日</p> <p>希望保育の日</p>	
<p>24日</p> <p>振替休日 </p>	<p>25日</p> <p>中華風おこわ 野菜ソテー 春雨スープ ★みたらし団子・ほうじ茶</p>	<p>26日</p> <p>豆腐のつくね揚げ ゆず風味なます みそ汁 ★和風お刺身・トースト・麦茶</p>	<p>27日</p> <p>さけの味噌マヨ焼き キャベツの中華風和え みそ汁 ★牛乳・バナナ</p>	<p>28日</p> <p>二色サンドイッチ カラフルサラダ きのこ野菜のスープ ★グレープゼリー</p>	<p>29日</p> <p>牛乳 パン</p>	

『冬場に多いおう吐・下痢』 ～外出後、食事前、排泄後は手洗いをしっかり行いましょう！～
この時季、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」です。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水の様なひどい下痢がおこります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。症状がみられたら早めに病院を受診しましょう。
●吐き気がおさまったら・・・白湯や麦茶、野菜スープなどを一口ずつゆっくり飲ませる。
●避けたいもの・・・柑橘類、糖分の多いジュース、乳製品、繊維の多い野菜



手洗いの順番

1 石けんをよく泡立てます。 	2 手のひらを洗います。 	3 手の甲を洗います。 
4 指の間を洗います。 	5 指先を洗います。 	6 手首を洗います。 
7 爪の間は爪ブラシで洗うとよくとれます。後は清潔なタオルでふきましょ。		

手洗いは病気の予防にとっても大切な役割をします。感染症にかからない為にも正しい手洗いの方法を覚えましょう。

