

# 2月行事予定表

日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定	日	曜日	行事予定	給食献立	kcal	保護者会予定
1	水	AM 特別活動 (体操プログラム)	コロケパン 玉子パン スープ みかん缶 [フルーツ・カフェオレ] 選択	769		16	木		鶏の照り焼き丼 ほうれん草のごま和え みそ汁 ジョアストロベリー	743	
2	木	AM 特別活動	ご飯 肉団子の酢豚風 チンゲン菜のんにく炒め にら玉スープ りんご	704		17	金	PM クラブ活動	ご飯 サーモンピカタ もやしとピーマンの和え物 野菜スープ 牛乳	724	
3	金	PM クラブ活動	巻きすし わかめうどん ごま和え 節分ポーロ (節分メニュー)	755		18	土		ご飯 おでん すまし汁 パイン缶 ヤクルト	726	
4	土		ご飯 錦のから揚げ ほうれん草の卵和え みそ汁 牛乳	729		19	日	休 み 			
5	日	休 み 				20	月		ポークカレー 温野菜サラダ フルーツヨーグルト	711	保護者会
6	月	PM 高津橋福祉センター清掃	ご飯 鶏肉の和風ソテー ふろふき大根 すまし汁 ジョアストロベリー	702	役員会	21	火		ご飯 豆腐ステーキ ほうれん草のお浸し みそ汁 ジョアマスカット	695	
7	火		ビビンバ 豆腐スープ パイン缶 ミルージュ	752		22	水	AM 特別活動 (リトミック)	ちゃんぽん ゆかりご飯 ごぼうの炒り煮 バナナ	742	
8	水	AM 特別活動 (リトミック)	和風スパゲティ 花野菜のサラダ スープ バナナ	707		23	木		ご飯 鯉のおろし煮 南瓜と切り昆布の煮物 スープ ジョアプレーン	719	
9	木	AM 特別活動	ご飯 鱈のレモン蒸し 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁 牛乳	763		24	金	PM クラブ活動	ご飯 ハムチーズカツ ポテトサラダ スープ オレンジ (2重リクエストメニュー)	839	
10	金	PM クラブ活動	ご飯 肉じゃが ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁 ソフール	746		25	土	休 み 			
11	土	休 み (建国記念の日) 				26	日	休 み 			
12	日	休 み 				27	月		ご飯 豚肉の野菜炒め あんかけ卵豆腐 カリフラワースープ 牛乳	699	
13	月	個別懇談会 (~23日)	ご飯 鱈と白菜の味噌煮 南瓜のそぼろ煮 すまし汁 ジョアプレーン	706		28	火		ご飯 鱈のホイル焼き ほうれん草のおろし和え みそ汁 ソフール	702	
14	火		ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ スープ チョコパバロア	790		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">★給食だより★</div> </div> <p><b>冬も脱水に注意!</b></p> <p>~脱水は夏場だけでなく冬にも起こります~</p> <p>湿度の低下、暖房による乾燥で体内の水分は失われていきます。 また、トイレに行くのが億劫で水分摂取を控える人もいます。 脱水が進行すると…心筋梗塞、脳梗塞につながる危険があります。</p> <p>~ 脱水を予防するには ~</p> <p>起床時、就寝時、入浴前後は水分補給が必要です。 水分補給にはコップ1杯の水か白湯をこまめに摂りましょう。 緑茶、コーヒーはカフェインの作用で飲み過ぎると脱水を招きます。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>2月3日は節分です。 今年の恵方は北北西です。</p> </div>					
15	水	AM 特別活動 (体操プログラム) 給料日	ロールパン ポテトグラタン [オレンジ・アップル] 選択 もも缶	701							

インフルエンザや風邪を引かないようにしましょう。  
外出後は手洗い、うがいを忘れずに!!



◆○ お知らせ ○◆



○個別懇談会の日程は13(月)~23(木)です。  
ご協力よろしくお願ひします。



## ★給食だより★

### 冬も脱水に注意!

~脱水は夏場だけでなく冬にも起こります~

湿度の低下、暖房による乾燥で体内の水分は失われていきます。

また、トイレに行くのが億劫で水分摂取を控える人もいます。

脱水が進行すると…心筋梗塞、脳梗塞につながる危険があります。

~ 脱水を予防するには ~

起床時、就寝時、入浴前後は水分補給が必要です。

水分補給にはコップ1杯の水か白湯をこまめに摂りましょう。

緑茶、コーヒーはカフェインの作用で飲み過ぎると脱水を招きます。



2月3日は節分です。

今年の恵方は北北西です。

