

# 2月の給食だより

## 献立表



令和2年2月1日

くもぎ保育園

### ♡肌を保湿することの大切さ♡

今年は雪が降らず冬らしくないですが、空気が乾燥し同時に肌の乾燥も気になる方もおられるのではないのでしょうか。先日、出張に行って肌の保湿について教えていただいたので、お知らせします。

私たち人間はお母さんのおなかの中で羊水に守られています。(プールに入っている感覚と一緒にだそうです)なので生まれた瞬間から空気に触れて肌の乾燥が始まります。よく、赤ちゃんはお肌がきれいといいね〜(^^)と言われますが、赤ちゃんの肌は本来、とてもデリケートなので毎日、保湿をしてあげないと、どんどん乾燥が進んで肌のバリア機能が弱まるそうです。

近年、肌のバリア機能とアレルギーとの関係性があることが研究で分かってきていて、きちんと保湿をしてからアレルギーになりやすい食物を食べた人と、そうでない人ではアレルギーになりやすい食物を食べた人と、そうでない人ではアレルギーになる確率が低くなったそうです。

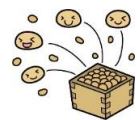
くもぎ保育園でも肌が乾燥して痒くて体中を掻いている子をよく見かけます。風呂上がり30分以内に保湿をすることでアレルギーになりにくい体を作ったり、痒みによるストレスを減らすことができます!!親子のスキンシップも兼ねて、風呂上がりの30分以内に保湿剤を全身に塗ってあげてください♡

### ☆ 横方向に塗ると良いそうです ☆



### ☆ 今月の予定 ☆

- 2/3 節分・豆まき
- 2/4・6 みそ汁クッキング
- 2/7 お弁当の日
- 2/10・28 ともだち弁当の日
- 2/14 涅槃会
- 2/26 誕生日会



### ☆ 今月の目標 ☆

先生やお友だちと楽しく食事をしましょう  
箸やスプーン・フォークをきちんと持って食べましょう

	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
ひるいほん						1 しらすごはん のっぺいじる くだもの
おやつ						ぎゅうにゅう おかし
ひるいほん	3 ☆ おにさんごはん ちきんなげっと すのもの くだもの	4 ☆ だいすごはん さといものあげに あおなのあえもの みそしる	5 ごはん さかなのてりやき ◎ おかかごぼう はくさいさらだ	6 ☆ わかめごはん みそしる ◎ ほしだいこんさらだ きんときまめのにも	7 ☆ おべんとうのひ 	8 はやしらいす こんぶあえ くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう せつぶんまめ おかし	ぎゅうにゅう じゃむさんど	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう じゃことーすと	おちゃ あんぱん	ぎゅうにゅう おかし
ひるいほん	10 △ おにぎり とうふのごもくあげ おかかぶろっこりー にんじんしりしり	11 おやすみ (けんこくきねんび)	12 ごはん さかなのさいきょうやき きんぴらごぼう とうふのみそしる	13 ごはん ぽーくすてーき こんそめすーぷ くだもの	14 ☆ だいこんめし こんぶのてんぷら さといものごまあえ すましじる	15 なめし さつまじる くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう だいこんもち		ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう さんしょくだんご	ぎゅうにゅう おかし
ひるいほん	17 なっとうごはん すのもの かぼちゃのにも	18 おかかごはん さばのかおりやき もやしのごまあえ みそしる	19 ごはん ぽーくびーんず ぶろっこりーさらだ かぶのゆかりあえ	20 ろーるぱん しーふーどぐらたん れたすのさらだ くだもの	21 ごはん けんちんじる なっとうあえ さつまいものれもんに	22 ☆ かれーらいす くだもの
おやつ	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう まうれんそうまふいん	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ごへいもち	りんごじゅーず ちーず おかし	
ひるいほん	24 おやすみ (ふりかえきゅうじつ)	25 ごはん ぶたじる ひじきのにも くだもの	26 ☆ こーんらいす にこみはんばーぐ こーるすろーさらだ かりかりだいす	27 すーぷすばげてい ぼてとさらだ ◎ ごまいりこ くだもの	28 △ おにぎり さけのしおこうじやき しらあえ かみかみごぼう	29 わかめごはん ぶたじる くだもの
おやつ		ぎゅうにゅう みたらしだんご	おちゃ けーき	ぎゅうにゅう あんぱん	ぎゅうにゅう ふかしいも	ぎゅうにゅう おかし