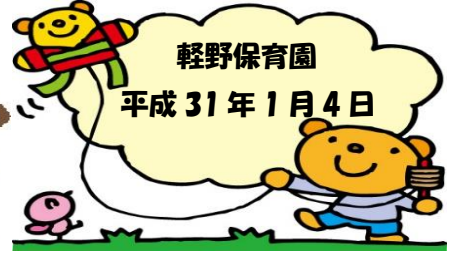




1月 給食だよ!



あけましておめでとうございます

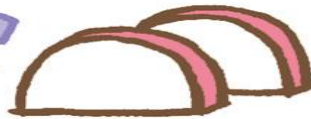
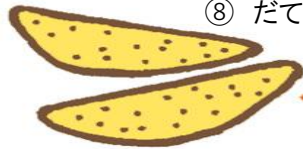
今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。1月は寒さも本番となり、感染症がはやりやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりして、規則正しい食生活を心がけましょう。



お節料理のいわれをいくつ知っていますか?

おせちは、「お節句料理」が変化したもので、年に5回ある節句の日(ほかに桃の節句、端午の節句、七夕、重陽)を祝って食べる料理のことで、年の初めを祝って食べるおせちの中身は願い事の意味が込められています。

- ① きんとん・・・「お金に恵まれますように」と願い、漢字では「金団」と書きます。
- ② ごまめ・・・豊作を祈り、漢字では「五万米」と書きます。
- ③ ひのでかまぼこ・・・紅は慶び、白は汚れのない神聖さを表します。
- ④ えび・・・腰が曲がるまでの、家族の長寿を願います。
- ⑤ こぶまき・・・{よろこぶ}に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。
- ⑥ かずのこ・・・ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。
- ⑦ くらまめ・・・まめ(元気)に働くことができますようにと願います。
- ⑧ だてまき・・・巻いてある形を書物に見立てて、進歩と文化の繁栄を祈ります。



★クッキングのお知らせ★

1月11日(金)

豚汁会(つばさ・そら・ほし組)

1月29日(火)

おやつ作り(つばさ組)

エプロン、マスク、三角巾の

用意をお願いします。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

