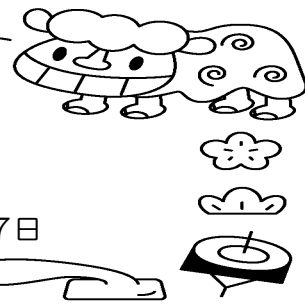
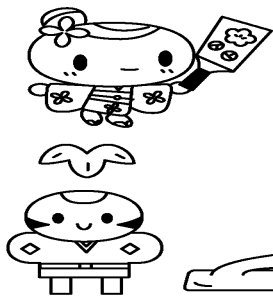




給食だより1月

発行日 12月27日

なんとなく慌ただしい12月。今年も残すところあと数日となりました。年末年始は楽しいイベントが続き、食生活や生活リズムが乱れやすくなりますので、早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、生活リズムを意識して過ごすように心がけましょう。来年も子どもたちに喜んで頂ける給食を提供していきたいと思いますので、宜しくお願い致します。

正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



郷土料理を 味わいましょう

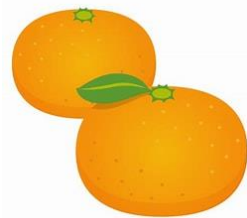
お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

1月の旬

さわら ぶり きんめだい しじみ
たら たらこ のり カリフラワー
みずな キャベツ ごぼう こまつな
だいこん はくさい ブロッコリー
ながねぎ ほうれんそう れんこん
のざわな いよかん オレンジ
キウイ みかん レモン



お知らせ

- ・12月の食育活動として、焼き芋作りを行いました。みんなで作った落ち葉で焚き火をし、お芋が焼ける様子を眺めました。今年は豊作で、大きなお芋がたくさんできました。美味しいか心配でしたが、とても甘く、子どもたちは喜んでおかわりもしていました。
- ・1月の食育活動は、15日(水)に ならせ餅作りを予定しています。

ビタミンCが豊富な柑橘類には、免疫力をアップして風邪予防の効果も！