

1月給食だより

円町まぶね隣保園 2021年度

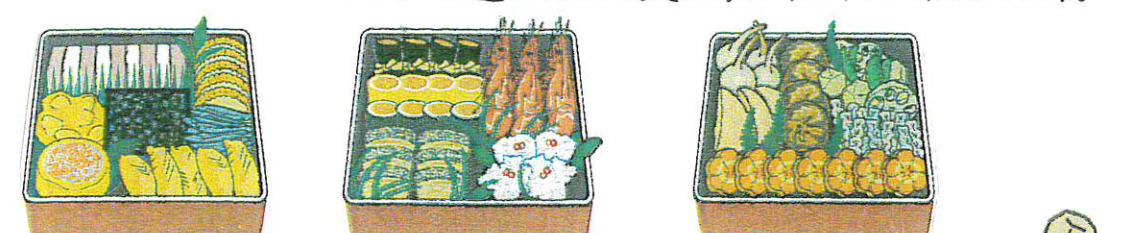


あけまして おめでとうございます

新しい年がスタートしました。1月は仲冬まじく過ぎす月(睦月)と言われています。
 新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。
 今年も、子どもたちのあこやかな成長と健康を願って安全でおいしく愛情がたっぷり入った給食・おやつを作っていきます。どうぞよろしくお願ひします。
 またまた寒さの厳しい日が続きます。手洗い・うがいをしっかりと行い、
 適度な運動と栄養のある食事・十分な睡眠を心がけ、病気にかりにくい身体を作り、今年も元気に過ごしましょう。

お正月にまつわる行事食 ~おせち料理~

「めでたさを重ねる」という意味から、お重につめて重ねられます。
 中につめる料理には、一年を健康で幸せに過ごせるように、五穀豊穡や健康長寿、子孫繁栄などの願ひが込められた縁起の良い食べ物が使われています。



1月の給食に登場します

ぶりの照り焼き
 出世を願ったものです。

紅白なます
 紅白の色が縁起の良さを表現しています。

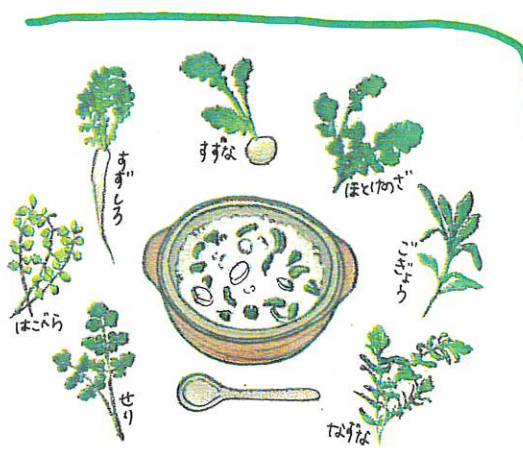
黒豆を使ったポテサラ
 健康のために働けますように。

松風焼き
 表面にはごまぶり、裏面には何もなし。隠し事のない、正直な生き方ができるように。

その他にも、ごぼう、木んこ、里芋など、おせち料理には力かせたい食材が、いろいろな料理とより登場します。

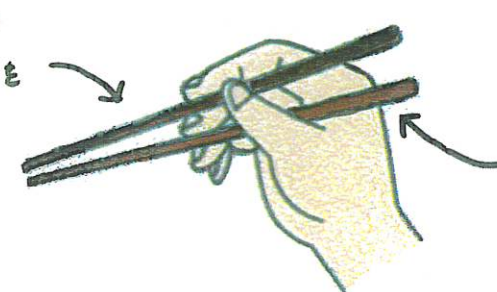
1月7日 七草がゆ

お正月のごちそうで疲れた胃腸を休め、若葉が持つ生命力を食べることで、病気にたらないと言われています。
 ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄分、食物繊維等がたくさん含まれています。
 給食では、七草汁として食べます。



正しくもとうおはしの持ち方・使い方

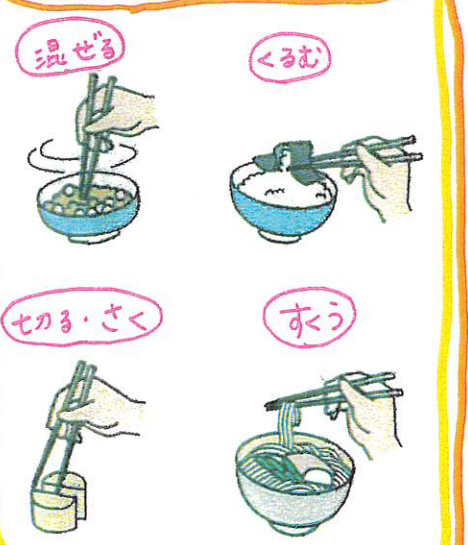
上のはしを動かして、はしの先で食べ物をはさみます。



下のはしは動かしません



おはしは、食べ物をはさむ以外にも、いろいろな使い方が出来る便利な道具です。



よくないおはしの使い方

