



給食だより

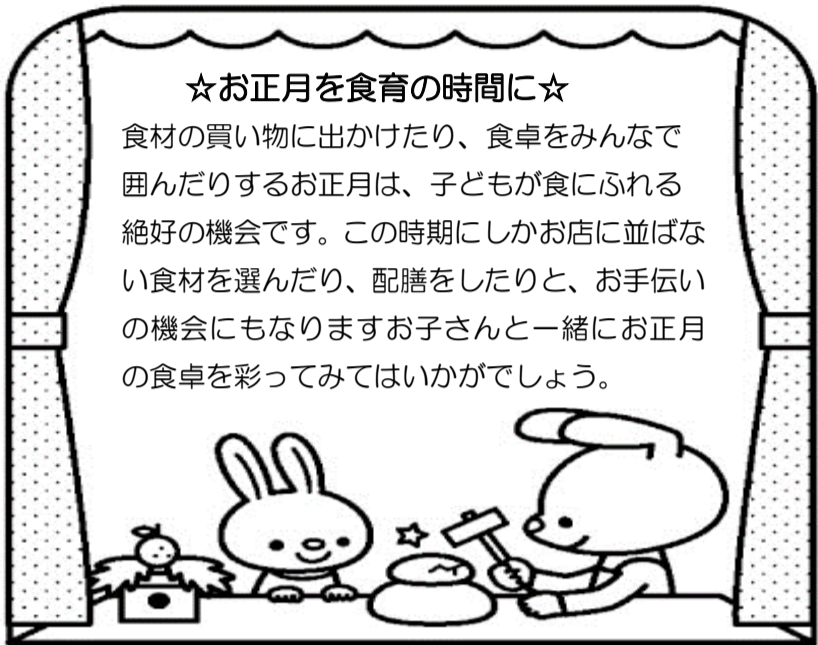


津田このみ学園
令和6年1月号

年末年始は楽しいことがたくさんあり、つい食べ過ぎてしまったり、夜更かしをしがちになります。一度生活リズムが崩れると元に戻すのが難しくなり、体調を崩す原因となります。食べ過ぎたら胃腸を休める・寒さに負けず体を動かす・湯船につかって体を温めるなど、ちょっと気をつけて過ごしてみてくださいね(^_^)

今月の給食目標 寒さに負けない体をつくる 友達と楽しく食事をする


旬の食材 みずな、はくさい、しろねぎ、れんこん、ごぼう、ぶり、わかさぎ、いよかん、たら、ブロッコリー



☆お正月を食育の時間に☆

食材の買い物に出かけたり、食卓をみんなで囲んだりするお正月は、子どもが食にふれる絶好の機会です。この時期にしかお店に並ばない食材を選んだり、配膳をしたりと、お手伝いの機会にもなりますお子さんと一緒にお正月の食卓を彩ってみてはいかがでしょうか。

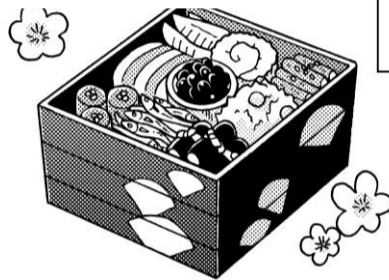
おせち料理の意味や込められた願い

黒豆 「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。 	数の子 にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。 
田づくり かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穰を願っています。 	えび えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。 
こぶ巻き よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。 	きんとん 「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。 

©少年写真新聞社2023

正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



©少年写真新聞社2023

1月献立予定表

上段 給食 担当 中島
下段 おやつ 担当 内藤

月	火	水	木	金	土
			4☆きぼうほいく コーンごはん みそしる	5☆きぼうほいく 弁当持参	6 ☆きぼうほいく とりにくうどん くだもの
			せんべい	おかき	せんべい
8 せいじんのひ	9 すきやきうふうに だいんともぐマヨサラダ	10☆おしょうがつメニュー ぶりのてりやき さんしょくきんぴら とりにくとやきのみしる	11 グリルチキン ブロッコリーとササマイモのあえ ぶたにくとからぶのスープ	12 さわらのオープンフライ ほうれんそうのさんしょくあえ すましじる	13 ☆きぼうほいく かれーうどん チーズ
	おふとくりのおしるこ	フルーツきんとん	きつねおにぎり	ピザトースト ソイオレンジ	せんべい
15 ぶたじゃが ハムとキャベツのカレーいため	16 さけのちゃんちゃんやき かぼちゃのスープ	17 いもに こめこパスタサラダ	18☆3・4・5歳餅つき やきとりどん けんちんじる	19 カレイのゆずあんかけ きゅうりののりあえ はたけのスープ	20 ☆きぼうほいく わかめラーメン くだもの
くだもの	わかめのおにぎり	ヨーグルト ビスケット	かみかみ ぎゅうにゅう	きなこクリームサンド ソイりんご	せんべい
22 ひめじふうおでん だいずとじゃこのさつとに	23 マーボードウフ バンバンジー	24 すどり ちゅうかスープ	25 カレーシチュー コーンキャベツ	26 さけのしおやき ブロッコリーのおかかあえ もずくスープ	27 ☆きぼうほいく パン チーズ
かぼちゃむしばん ぎゅうにゅう	はんぺんナゲット ぎゅうにゅう	くだもの	ツナトースト ソイオレンジ	キャロットゼリー	せんべい
29 ポークビーンズ きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ	30 にざかな じゃがいものゴマソテー ぶたじる	31 はっぼうさい はるさめサラダ			
かみかみ ぎゅうにゅう	バナナケーキ ソイりんご	おたのしみばん ぎゅうにゅう			