

1月給食だより



あけましておめでとうございます



楽しい冬休みを過ごせましたか？ いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、“正月太り”を解消しましょう。

1月の行事 と食べ物



新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月 おせち料理 ・お雑煮</p>	<p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句 七草がゆ</p>	<p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き お汁粉</p>	<p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などにに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月 あずきがゆ</p>	<p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

月	火	水	木	金
1 1	1 2	1 3	1 4	1 5
 成人の日	牛乳 冬野菜カレー 巣ごもり卵 フルーツヨーグルト	牛乳 三食そばろ井 紅白なます 味噌汁 みかん	牛乳 ご飯 ささみチーズフライ 青菜ソース炒め すまし汁	牛乳 あんかけうどん 豚の生姜焼き 杏仁豆腐
1 8	1 9	2 0	2 1	2 2
牛乳 わかめご飯 お煮しめ 白菜の浅漬け 味噌汁	牛乳 ご飯 西京焼き 豚肉の味噌炒め 味噌汁	牛乳 うま煮井 即席漬け 味噌汁 リンゴ	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 白身フライ すまし汁	牛乳 野菜タンメン 鶏の照り焼き ゼリー
2 5	2 6	2 7	2 8	2 9
牛乳 かやくご飯 豚アップルソース焼 ほうれん草ソテー 味噌汁	牛乳 ご飯 鮭のネギ味噌焼き 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 牛丼 さっぱり和え すまし汁 もも	牛乳 ご飯 鶏肉のかりん揚げ 野菜ピリ辛和え 中華スープ	牛乳 ナポリタン ふっかちゃんサラダ コンソメスープ 牛乳寒天

