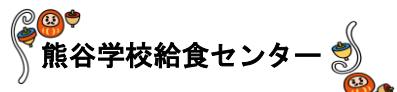


1月 給食だより



待ちに待った冬休みに入ります。年が明けると、「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれるよう、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

冬休みの食生活～10のポイント～

た (食)べすぎに気をつけよう	の (飲)み物は甘くないものを選ぼう	し つかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう 朝 昼 夕
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	く つくりよくかんで食べよう かむかむ	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んなで食卓を囲む機会をつくろう	を (お)やつは時間と量を決めてとろう	以上のことを行って、楽しい冬休みをお過ごしください。	

給食レシピ ハイイ丼の具(4人分)～

《提供日 Aコース：1/16 Bコース：1/19 中コース：1/15》

材料	分量(g)	切り方
鶏ひき肉	80	
ベーコン	20	短冊
Aしょうが	適量	みじん切り
Aカレー粉	小さじ1/2	
油	小さじ2	
大豆の水煮	40	
むき枝豆	16	
にんじん	3cm位	みじん切り
玉ねぎ	1/5個	みじん切り
Bカレールー	8	溶けやすいように小さく切る
Bしょうゆ	大さじ1/2	
B本みりん	小さじ1強	
B砂糖	小さじ2強	
水	大さじ2強	

- ① フライパンに油をひき、鶏ひき肉とベーコンにAを入れ炒める。
- ② ①に、にんじんと玉ねぎを入れ炒める。
- ③ 水と大豆・枝豆を入れ煮立ったら、一旦火を止める。
- ④ Bを入れ、混ぜながら煮る。

お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多いのではないでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

おせち料理

一つひとつの食材に、新年への願いが込められています。「福を重ねる」「めでたさを重ねる」と縁起を担ぎ、重箱に詰めるのも特徴です。

