

# 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」といわれるように、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

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

### 給食レシピ ～ソイ丼の具(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のでしょうか。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。

