



1月給食だより



今月のまめまめ知識

世界の料理給食



給食では、毎月世界の料理を提供しています。



今月はフィリピン料理給食！

「カレカレ」は、ピーナッツソースで肉や野菜を煮込んだシチューです。給食ではピーナッツの代わりに練りごまを使用します。



「バナナ」がフィリピンでよく生産されることは、有名ですね。



毎月、世界の料理を意識して食べてみましょう！

新年お祝いメニュー



おしるこ

おしるこは、小豆の「汁」と「粉（あん）」から名付けられ、江戸時代に甘い汁物として定着しました。小豆の赤色には魔除けの意味もあります。鏡開きで食べると一年の健康を願う風習もあり、栄養豊富で冬の定番和菓子です。

- 関東: 汁気のあるものを「おしるこ」、汁気のないものを「ぜんざい」と呼びます。
- 関西: こしあんの汁物を「おしるこ」、つぶあんの汁物を「ぜんざい」と呼びます。



さむ
寒さに負けない

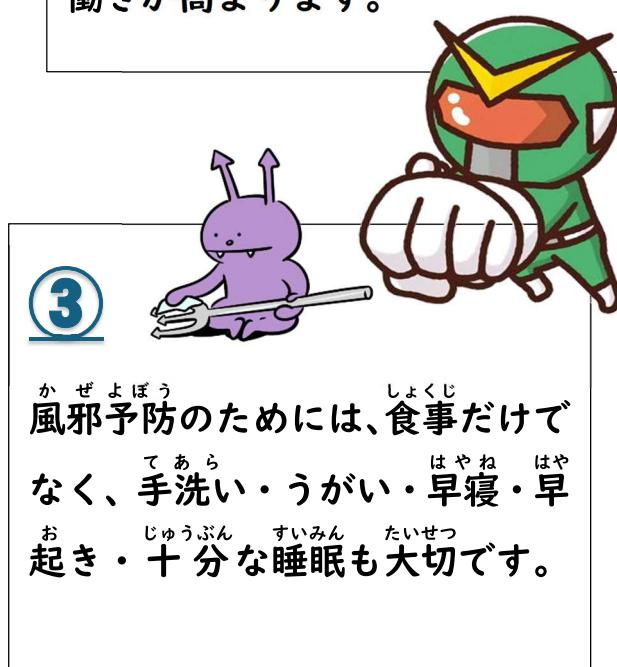
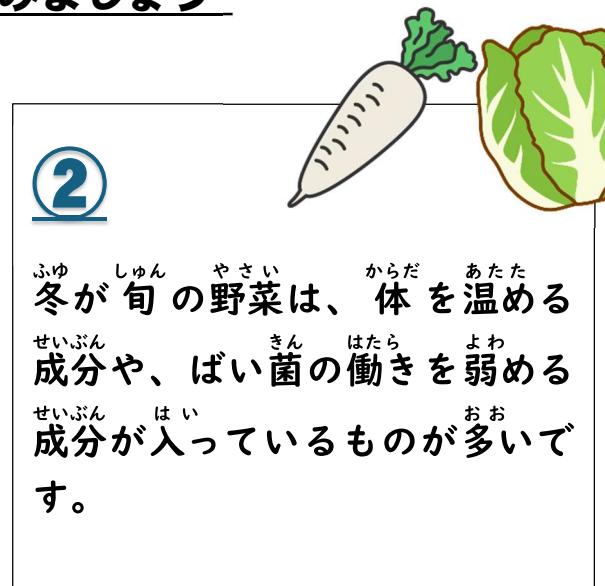
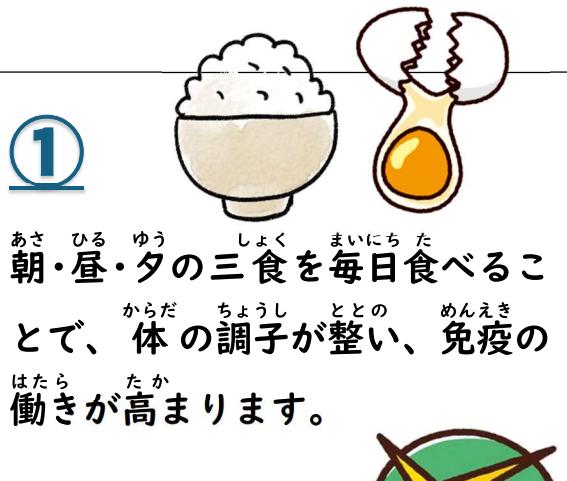
やす
休み明けは
かぜをひきやすい？！

よぼう 力ぜ予防！！

① 一 日 3 食 食べましょう

② 旬 の 食 材 を 食べましょう

③ 生 活 習 慣 を 意 識 し て み ましょう



げんきにすごそう！！

