

# 1月給食だより



## こんげつ 今月のまめまめ知識

知っていますか？ **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。



## こんげつ 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 ま  
寒さに負けない

# カゼ予防！！

やす あ  
休み明けは  
カゼをひきやすい？！

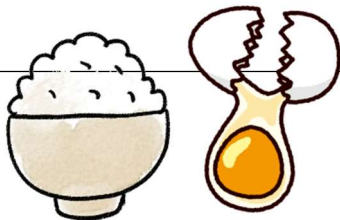


① にち しょく た  
一日3食食べましょう

② しゅん しょくざい た  
旬の食材を食べましょう

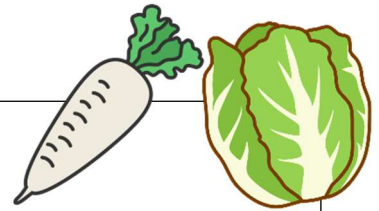
③ せいかつしゅうかん いし き  
生活習慣を意識してみましょう

①



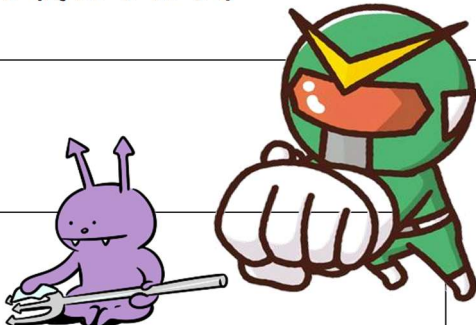
あさ ひる ゆう しょく まいにち た  
朝・昼・夕の三食を毎日食べるこ  
とで、からだ ちょうし ととの めんえき  
体の調子が整い、免疫の  
働きが高まります。

②



ふゆ しゅん やさい からだ あたた  
冬が旬の野菜は、体を温める  
せいぶん きん はたら よわ  
成分や、ばい菌の働きを弱める  
せいぶん はい おお  
成分が入っているものが多いで  
す。

③



かぜ よぼう  
風邪予防のためには、食事だけで  
なく、てあら はやね はや  
手洗い・うがい・早寝・早  
おき じゅうぶん すいみん たいせつ  
起き・十分な睡眠も大切です。

げんきにすごそう！！

