

1月 給食だより

あけましておめでとうございます。

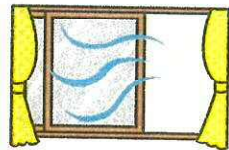
新しい1年がスタートしました。今年はどんな年になるのでしょうか。1年間、元気に過ごすためにも食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。子どもたちの食への好奇心や食欲を育み、心身ともに健康で過ごすことができるよう、給食室からも支えていけたらと思っています。今年もどうぞよろしくお願い致します。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



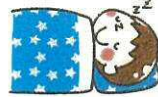
手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの入った七草がゆを食べ、一年の無病息災を祈るとともに、お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

かぶ

旬の食材

別名「すずな」と呼ばれ、春の七草の一つでもあります。大根と同じように根と葉の部分が食べられますが、根の部分は大根と違って煮込むと煮崩れしやすいので注意しましょう。生で食べても甘みがあり漬けものにも向いていますが、みそ汁やスープにしてもおいしいです。