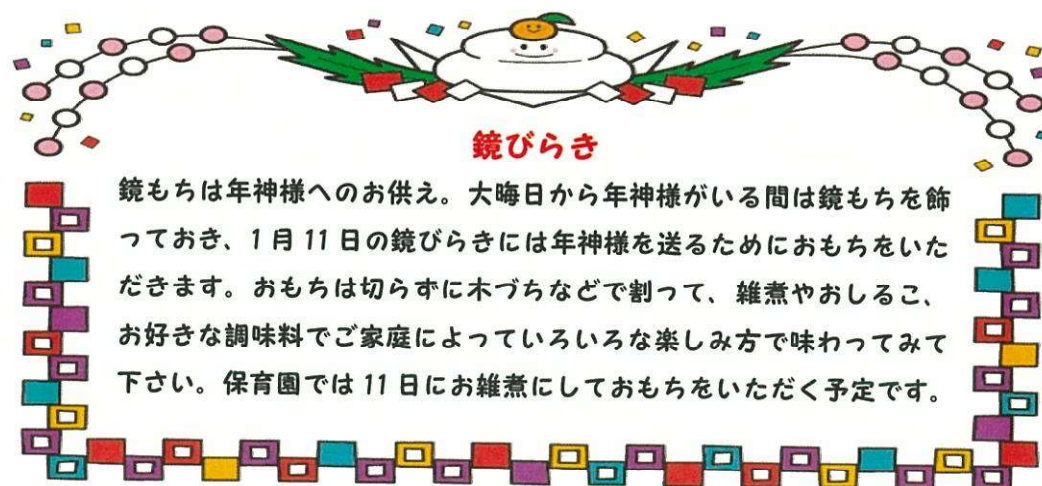




あけましておめでとうございます。

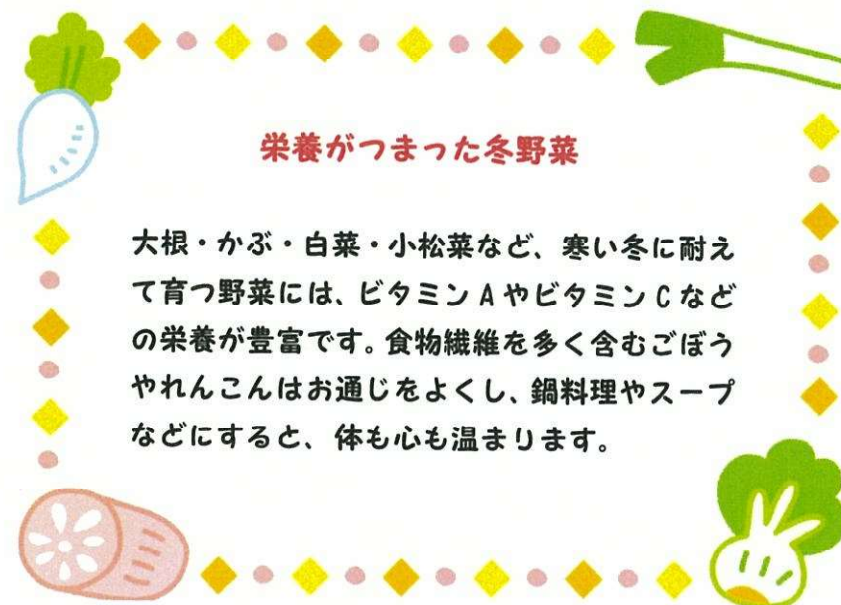
お正月はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。新しい1年の日々が始まりました。早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。私たちも安全安心、おいしい食事作りに励み、子どもたちの健康を給食室から支えていきたいと思っています。

本年もよろしくお願い致します。



### 鏡びらき

鏡もちちは年神様へのお供え。大晦日から年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、1月11日の鏡びらきには年神様を送るためにおもちをいただきます。おもちちは切らずに木づちなどで割って、雑煮やおしるこ、お好きな調味料でご家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。保育園では11日にお雑煮にしておもちをいただく予定です。



### 栄養がつまった冬野菜

大根・かぶ・白菜・小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も心も温まります。



### 旬の食材

#### 大根

日本では古くから、春の七草「すずしろ」として親しまれてきました。葉に近い部分はかたくて水分が少ないのでサラダや炒め物に、真ん中の部分は柔らかくてみずみずしいのでおでんなどに適しています。根の先のほうは辛みが強く、薬味にむいています。

