

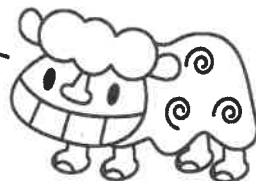
# 1月 給食だより



令和5年



あけましておめでとうございます



今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。



## 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



## 今月の旬

### みかん

今がおいしいミカン!!

冬になると恋しくなるコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



### 鏡もちの いわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白 / 「長寿と夫婦円満」
- コンブ / 「喜ぶ」
- ダイダイ (ミカン) / 「代々栄える」
- くしがき / 「幸運を取り込む」
- ユズリハ / 「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろこぶ(コンブ)ことが、「重なりますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

## 1組さんの別メニュー

- 16日 1歳からのサッポロポテト
- 23日 アンパンマンお野菜せんべい
- 25日 アンパンマンひとくちビスケット
- 27日 さやえんどう
- 31日 ベジたべる(1・2組)の提供になります。