月





今和6年

食にまつわる言葉 : 鯛も一人は旨からず

魚の王様といわれる美味しい鯛であっても、一人ぼっちで食べると美味 しく感じられません。このことから、食事は一人でなく大勢で食べてこ そ美味しく、楽しいものであるというたとえ。給食もみんなで楽しく!

年賀はがき =====

あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思い ます。

1 月は寒さが厳しくなり風邪やインフルエンザ・ノロウイルスの流行る季節です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスのよい食事で、元気にこの冬を乗り切りましょう!

今年もおいしい給食を作ります



親子クッキングのすすめ



親子で食事作りにチャレンジ! 手始めは、包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめ。ドレッシングも油:酢:塩=2:1:0.1を空き容器に入れて、よ~く振って混ぜるだけで簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵を添えたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにしたりすると、見た目や食感も楽しいサラダのできあがり。自分で作ると、苦手な野菜も美味しく感じられ、楽しんで食べることができます。

食事で 免疫力・体力 UP

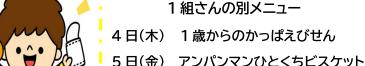
冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあた く ためる料理で体温を上げましょう。



ビタミン、ミネラルの多い 食材…緑黄色野菜や果物



発酵食品…納豆、味噌、ヨー グルトなど



16日(火) アンパンマンお野菜せんべい

26日(金) 1歳からのサッポロポテト

の提供となります。

