

# 1月

## 給食だより



令和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・ノロウィ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、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



### 1組さんの別メニュー

- 4日(木) 1歳からのかつぱえびせん
- 5日(金) アンパンマンひとくちビスケット
- 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。

