

給食だより 1月



今月の給食目標 「よく噛んで食べよう」

明けましておめでとうございます。

みなさんはどんなお正月を過ごしましたか？

お正月は、おせち料理や雑煮などの美味しい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

☆知っていますか？鏡もち☆

鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たく作られていると言われています。餅の上に飾っている「だいたい」には、家が代々続くようにという願いが込められています。飾るものや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。



☆今月の新メニュー☆
・ざくざく汁（福島県郷土料理）
・コールスローサラダ
（キャベツ胡瓜コーンの入ったさっぱりとしたサラダです）



☆食育☆ クリスマス会クッキー作り（3～5歳）

12月20日（木）に2～5歳でクリスマス会のおやつクッキー作りをしました。みんな上手に形を作って、楽しんでいました。焼きあがったクッキーはおやつ時間にみんなで美味しくいただきました。プレゼントボックスに入っていたクッキーにみんな大喜びでした。



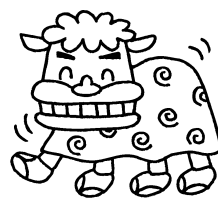
次回のお料理は1月30日（水）に、さくら組のおやつ作りがあります。さくら組さん、お楽しみに。



☆冬でも食中毒に気をつけて☆

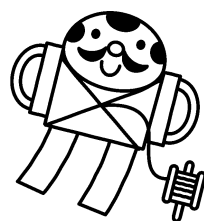
冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えていきます。かきや、はまぐりなどの二枚貝が汚染されている場合、これらを生のまま、あるいは不十分な加熱で食べることで感染します。潜伏期間（食べてから症状がでるまでの時間）は24時間～48時間で、激しい腹痛・下痢・嘔吐・発熱・頭痛などが主な症状です。

予防法としては①十分な手洗い②飲み水の衛生的管理③加熱調理④調理用具などによる二次汚染の防止⑤嘔吐物・排泄物の衛生的処理があげられます。



☆今月の郷土料理☆

11日・25日（金）に福島県郷土料理の『ざくざく汁』が入っています。お祝いの席やお正月に食べるもので、野菜が多く入った、だし汁と醤油で味付けした汁物です。大根のような手に入りやすい野菜が多く入っていて、商家や農家で食べられていました。「ざくざく」というのは「小判がザクザク」の高産繁盛と、「農作物がザクザク」の豊作を願った名前です。現在では、特に決まった材料ではなく、地域や家庭によって様々な材料で作られているようです。



☆今月の旬の食材☆
野菜・・・カリフラワー・キャベツ・ごぼう・小松菜・大根・菜の花・白菜・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん
魚・・・さわら・たら・ぶり・わかさぎ
果物・・・いちご・いはかん・みかん

