

献立表

Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), 10時おやつ (10 AM Snack), 材料名 (Ingredients), 3時おやつ (3 PM Snack), and 栄養成分 (Nutritional Information). Rows include items like サバカレー, ゆかりごはん, ごはん, etc.

新年あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べよく動き、夜はしっかりと休み長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきたいと思います。新しく迎えた年も心身ともに健やかに成長してほしいと思います。本年も安全で、子どもたちが笑顔になれる給食を作っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。

【春の七草】

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざに、すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)を加えると春の七草になります。

1月7日に七草かゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。

このように昔から食べ継がれてきた食文化を、食卓を通して子どもたちに伝えていきたいですね。

【寒い冬は朝食で温まろう】 寒い冬も早寝、早起き、朝ごはんが元気に一日をスタートしましょう。

温野菜にひと工夫

生野菜は体を冷やす作用があるので、冬は温野菜がおすすです。

野菜をレンジでチンして、温泉卵をのせればココット風です。刻んだ温野菜とたんぱく質食品、鶏肉や納豆と一緒に和えてもいいですね。

常備菜を活用

時間のない朝はひじき煮や、切干大根煮など常備菜があると便利です。

また大根・にんじん・ごぼうなどの根菜類は体を温めます。根菜たっぷりのみそ汁など前日につくりおきすると便利です。

朝食の効果

バランスよく食べることで、体と脳が目覚めて午前中、元気に活動ができ集中力も持続します。また、体温が上昇し免疫力が高まります。

*事前に献立を確認し、給食ではじめて口にすものがないようお願いします。

Table with columns: 給与栄養目標量 (Target Nutrition) and 平均給与所要量 (Average Required Nutrition). Rows include エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分, etc.

