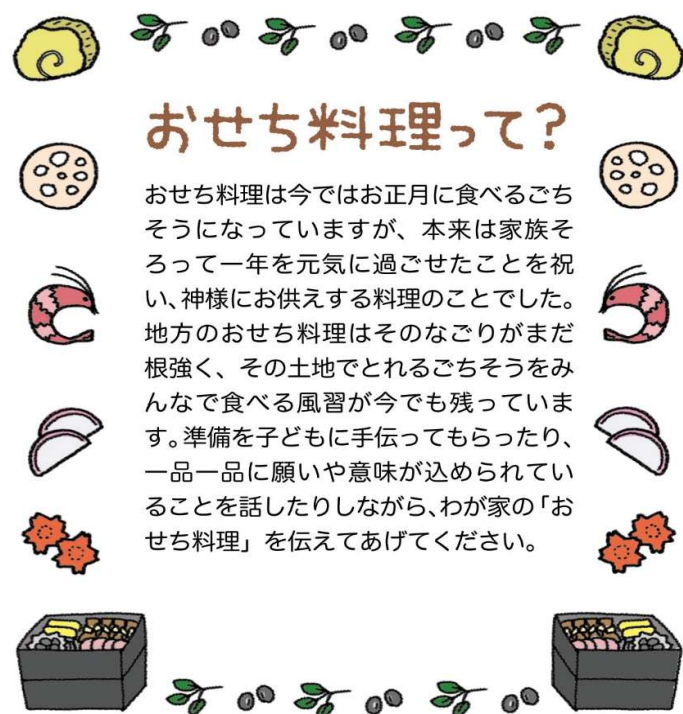




食生活アンケートにご協力ありがとうございました。
家庭での食事状況について知ることができました。
この結果を踏まえて、日々の給食の時間や給食だよりで食育について伝えていきたいと思っています。
発表会やクリスマス会も終わり、あっという間の一年でしたね。年末年始はどのように過ごされるのでしょうか。年明けに子どもたちから色々なお話が聞けるのを楽しみにしています。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



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

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
5 チキンオープン焼き ブロッコリースタミナ炒め マカロニカレー和え くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	6 ぼだっこ焼き ちくさ干草和え きりぼしだいこんに切干大根煮 くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	7 ぶたにく豚肉たまごとじ カリフラワーサラダ くだもの 納豆汁 ぎゅうにゅう牛乳	8 しろみざかな白身魚の和風揚げ煮 じゃが芋ソテー もやしサラダ スープ ぎゅうにゅう牛乳	9 ハヤシライス チキンナゲット だいこんかいそう大根と海藻のサラダ くだもの ぎゅうにゅう牛乳	10 いわしの梅煮 ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ デザート みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳
まがりせんべい	ミニクリームパン	ホワイトミニー	オレンジ	パンせんべい	お菓子
12 せいじんひ成人の日 (おやすみ) 	13 ミートボールトマトクリーム煮 あお青のり粉ふき芋 ブロッコリーとちくわのナムル くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	14 ぶりのカレーマヨ焼き ほうれん草塩昆布和え はるさめ春雨チャプチェ すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	15 マーボー豆腐 チップスサラダ くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	16 なめこうどん ささみのカリカリ天 こまつな小松菜の彩り和え くだもの ぎゅうにゅう牛乳	17 たらフライ ゆで野菜 あつあ厚揚げそぼろ煮 デザート みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳
19 えびかつ きざみ野菜 れんこん金平 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	20 さけの塩こうじ焼き ほうれん草のおかか和え おでん風煮 みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	21 ぶたにく豚肉とキャベツのあんかけ わふう和風サラスパ くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	22 さんまオレンジ煮 ブロッコリーのごま和え こんぶ昆布のそぼろ煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	23 チキンカレー ちくわのマヨチーズ焼き やさい野菜の華風和え くだもの ぎゅうにゅう牛乳	24 ミックスフライ ほうれん草の海苔和え ひじき煮 デザート スープ ぎゅうにゅう牛乳
ココア蒸しパン	りんご	マシュマロヨーグルトムース	カステラサンド	じゃこのカミカミクッキー	お菓子
26 ぎせい豆腐 ゆで野菜 きりぼしだいこんいた切干大根カレー炒め くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	27 かれいのつけ焼き さんしょくやさい三色野菜のナムル じゃが芋香りの炒め くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	28 コーンともやしの味噌ラーメン あつあ厚揚げユーリンチー風 かにマヨ大根 くだもの ぎゅうにゅう牛乳	29 だまこなべっかい会 	30 アジのごまみそ焼き かぼちゃサラダ にんじん人参しりしり みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	31 カレーコロッケ ブロッコリーおかか和え しゅうまい デザート みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳
きなこトースト	プリン	ミニ肉まん	ミニメロンパン	バナナ	お菓子
<p>🍊 おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。</p> <p>🍊 物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>					<p>ただしい しせい たべよう</p>