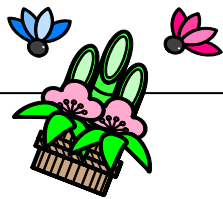


## お正月

1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(=睦月)といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。



### 【おせち料理のいわれ】

本来は正月と五つの節供のときに食べられるものをいいますが、今では「正月」の料理だけが残っているようです。

「おせち料理」は縁起もかっいで「無病息災」「子孫繁栄」などの願いが込められています。

黒豆 : まめ(達者・健康)に暮らせるように

数の子 : 子孫繁栄

田作り : 豊年万作

鯛 : めでたい

橙 : 子孫が代々繁栄するように

里芋 : 小芋がたくさんつので子宝に恵まれるように

栗きんとん : 見た目の色合いが黄金色で豪華に見える

昆布 : よろこぶ

蓮根 : 先が見通せるように

あけましておめでとうお正月おめでとうございます

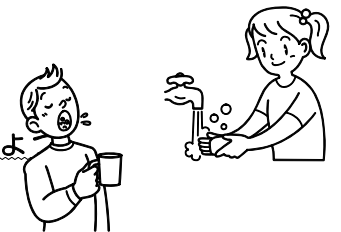
## ウイルス注意報!

空気が乾燥する時期になると、インフルエンザなどの「ウイルス」が盛んに活動します。「ウイルス」は感染する力が強いので、次のことを行ってウイルスによる感染症を予防しましょう。

- ★ 食事前、用便後には特にていねいに手を洗いましょう。  
ついてしまったウイルスをしっかりと洗い流して予防します。
- ★ 手ふきは使い回しをしないようにしましょう。  
手ふきについたウイルスが他の人の手にもついてしまいます。
- ★ こまめにうがいをしましょう。  
口から入ったウイルスを、うがいで体に入らないようにします。
- ★ 早寝・早起きでしっかりと睡眠をとりましょう。  
睡眠不足は疲れをためこむこととなります。

### 《食事の面では・・・》

- ★ 十分に加熱しましょう。
- ★ 生で食べるものはよく洗いましょう。
- ★ 野菜を多めに摂りましょう。



### もしも、かかってしまったら

- ☆ 病院へ行ってまずは診察を受けましょう。
- ☆ 湿度のある暖かい部屋でしっかり休みます。
- ☆ 水分とおなかに優しい食べもの(おかゆやポタージュなど)で栄養を摂りましょう。

放っておかないで、早めの対処でひどくならないようにしたいですね。

曜日	献立名 <small>献立は変更になる場合があります</small>	使用食品のおもなはたらき		
		きいろのなかま かのもとになるもの	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子をととのえる
9金	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 <u>かきなます</u> てづくりプリン	ごはん あぶら さとう カレールウ じゃがいも	牛乳 ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ ほしがき だいこん
12月	成人の日			
13火	ごはん 牛乳 まめカツ <u>ひょうにつけ</u> <u>そうに</u>	ごはん あぶら さとう もち	牛乳 とりにく あぶらあげ	ひょう まめ にんじん こんにゃく ごぼう ぜんまい ねぎ せり
14水	ごはん 牛乳 にしめ <u>さんしょくひたし</u> <u>わかめじる</u> <u>くりきんとん</u> 【白岩小6年生作成献立】	ごはん あぶら さとう なまクリーム さつまいも	牛乳 とりにく わかめ とうふ みそ	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ れんこん ほうれんそう もやし いんげん
15木	しょくパン (山形県産もものジャム) 牛乳 さけの△ニエル ブロッコリー コーンシチュー	パン ももジャム バター こむぎこ じゃがいも	牛乳 さけ ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ
16金	ごはん 牛乳 まつかぜやき おひたし <u>なっとうじる</u> みかん	ごはん パンこ ごま	牛乳 とりひきにく たまご みそ あぶらあげ とうふ なっとう	ねぎ しょうが おから あおな はくさい いもがら こんにゃく ごぼう にんじん だいこん みかん

★ はしをわすれないようにしましょう。



# 1月の献立から・・・

正月(郷土)料理として他にも・・・

**柿なます**: 干し柿を使ってお祝いの「水引」をかたどっています。

**ひょう煮付け**: 6日に食べて「無病」や、「ひょっとしていいことがあるように」の縁起をかついでいます。

**納豆汁**: 七草粥のかわりとして食べられる郷土料理です。

今月の米飯促進事業の献立は

29日(木)  
県産の豚肉と生しいたけを使った献立です。

## 白岩小学校6年生からのメッセージ〈郷土料理・特産物を味わう献立〉

お正月料理の定番の「雑煮」「煮しめ」を中心に、栄養バランスの良い献立を考えました。大きく切った野菜を鍋に入れて一緒に煮しめていく「お煮しめ」は、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味があるそうです。みんなで「煮しめ」を食べて、学校中のみんなが仲良く過ごせる1年になるといいなと思います。

## 6年生からのメッセージ

### 南部小学校6年生からのメッセージ〈風邪に負けない食事〉

「野菜を多く使う料理」と「温かい食べ物」を頭に入れて献立を考えました。どんな材料を使えばいいのか分からなくて、難しかったです。家での食事バランスや栄養を考えて作りたいと思いました。

### 体と心も大きくなあれ

2学期に取り組んだところが多かった「心を育む学校給食週間」は各学校で特色ある内容でした。食べることは「健康に体が成長」することを目標としますが、食べ物の栄養のことはもちろん「感謝すること」とおして「心」を育てることも目標にしています。その目標を達成できるように栄養士が学校にお邪魔して「食指導」も行わせていただきました。

その際、野菜を好まない児童が増えている今「野菜料理は手がかかること」を話したところ子どもたちの感想に「おじいちゃんやおばあちゃん  
が育ててくれた野菜を使って、お母さんが作ってくれた料理を残していました。申し訳ないと思いました。今度から進んで食べようと思います。」とありました。食べることで「体と心」も大きくなれると感じてもらえたことがうれしく思いました。

おまかせ献立

No. 163



ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま かのもとになるもの	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子をととのえる
風邪に負けない食事をしよう	19月	ごはん 牛乳 ほたてのいそかフライ <b>ごもくまめ</b> <b>ワンタンスープ</b>	ごはん あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	牛乳 ほたて だいず ふたにく さつまあげ こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく もやし しいたけ ねぎ
	20火	くろパン 牛乳 <b>さかなのパン粉やき</b> ごぼうサラダ <b>やさいスープ</b>	くろパン パン粉 マヨネーズ	牛乳 さかな ツナ ベーコン チーズ	ごぼう にんじん きゅうり パセリ たまねぎ キャベツ
	21水	ごはん 牛乳 ぎせいどうふ きりぼしだいこんのもの <b>かんだらじる</b>	ごはん あぶら	牛乳 とりにく とうふ たまご あぶらあげ とうふ タラ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん グリンピース
	22木	<b>クリームスパゲティ</b> 牛乳 だいこんのさっぱりあえ <b>フルーツポンチ</b>	スパゲティ オリーブあぶら バター こむぎこ さとう	牛乳 ベーコン あさり さけ	たまねぎ ほうれんそう だいこん マッシュルーム みずな ゆかり りんご もも なし みかん パナナ
	23金	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ <b>みかん</b> ほうれんそうのおひたし <b>キムチスープ</b> 【南部小6年生成成献立】	ごはん あぶら でんぶん はるさめ	牛乳 とりにく とうふ	ほうれんそう もやし はくさい こら みかん
箸を正しく持って上手に使おう	26月	<b>にしよくどんぶり</b> 牛乳 ぼんかん やさいのごまかけ わかめスープ	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 たまご えび だいず とりにく わかめ	しょうが グリンピース にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ぼんかん
	27火	<b>みそラーメン</b> 牛乳 かにシュウマイ やさいいため	ちゅうかめん あぶら	牛乳 ふたにく なると かにシュウマイ みそ	キャベツ もやし メンマ コーン ねぎ
	28水	ごはん(ごましお) 牛乳 いかのしょうがしょうゆ <b>ポテトサラダ</b> とんじる	ごはん ごま じゃがいも とうふ みそ マヨネーズ	牛乳 いか ハム ふたにく とうふ みそ	にんじん きゅうり ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく たまねぎ
	29木	ごはん 牛乳 <b>県産豚肉のチンジャオロウスウ</b> <b>県産なましいたけのすーぶ</b>	ごはん あぶら さとう	牛乳 けんさんふたにく	ピーマン たけのこ ねぎ もやし にんじん けんさんなましいたけ
	30金	ごはん <b>なっとう</b> 牛乳 めひかりからあげ ごもくきんぴら うちまめいりかぶじる	ごはん あぶら でんぶん ごま	牛乳 なっとう めひかり ふたにく さつまあげ うちまめ みそ	ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン かぶ