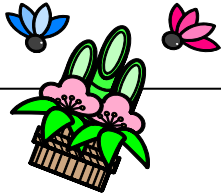


お正月 あけましておめでとうおめでとうおめでとう

ウイルス注意報!

1月は、家族、親族、知人などが家を行き来し、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句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」は縁起もかついで「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**:子孫繁栄を願って。
- 田作り**:すべての作物が豊かに実るように。
- 鯛** :めでたい。
- 橙(だいたい)かんきつ類** :子孫が代々繁栄するように。
- 里芋**:小芋がたくさんつくので子宝に恵まれるように。
- 栗きんとん**:「金団」と書き、財産がたまるように。
- 昆布** :よろこぶ。
- 蓮根** :先が見通せるように。
- エビ** :腰が曲がるまで長生きできるように。

風邪やインフルエンザやノロウイルスなどの「ウイルス」が最も活動しやすい時期になりました。人から人へ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、用便後にはていねいに手を洗いましょう。
ついたウイルスをしっかりと洗い流して予防します。
- ★ 手ふきはこまめに交換しましょう。
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、体に入りにくくします。
- ★ 早寝・早起きでしっかりと睡眠をとりましょう。
睡眠不足は抵抗力を弱めます。生活リズムを整えましょう。

《食事の面では・・・》

- ★ 十分に加熱しましょう。
- ★ 朝昼夕の食事をしっかりととりましょう。
- ★ 野菜を多めに摂りましょう。

もしも、かかってしまったら

- ☆ 病院で診察を受けましょう。
- ☆ 湿度のある暖かい部屋でしっかりと休めます。
- ☆ 水分をとり、おなかに優しい食べもの(おかゆやポタージュうどんなど消化の良いもの)を食べましょう。



曜日	日曜	よ 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
郷土料理・特産物を味わおう	7 木	ごはん 牛乳 べにざげやき はるさめちゅうかさラダ 県産かぶのみそしる	ごはん はるさめ さとう ごまあ ぶら ごまあぶら	牛乳 べにざげ ハム だいず みそ	にんじん きゅうり キャベツ かぶ
	8 金	カレーライス ふくじんづけ 牛乳 かきなます てづくりココアプリン	ごはん あぶら さとう カレールウ じゃがいも	牛乳 ぶたにく 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
	11 月	成人の日			
	12 火	バターパン 牛乳 チキンカツ ゆでキャベツ ケチャップ コーンシチュー りんご	バターパン じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ コーン りんご
	13 水	ごはん 牛乳 かにシューマイ 県産ひょうぼしに すきやきふうに	ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく とうふ	にんじん しゅんぎく はくさい ねぎ こんにゃく えのきだけ
	14 木	ごはん 牛乳 こぶまき くりきんとん 県産さんさいをつかったぞうに みかん 【寒河江中部小学校6年生の作成こんだて】	ごはん さつまいも さとう くりもち	牛乳 こんぶ にしん とりにく	にんじん ぶき みず わらび せり ささだけ ごぼう きのこ みかん
15 金	ごはん 牛乳 まつかぜやき おひたし 県産ねぎたっぴりのなっとうじる	ごはん パンこ ごま あぶら さといも	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 おから	ねぎ しょうが おから あおな いもがら こんにゃく ごぼう にんじん だいこん せり もやし	



1月の献立から...

正月(郷土)料理として次のような

料理も登場します!!

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(むびょう)」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

7日(木) 14日(木)
21日(木) 28日(木)
となっています。

中部小学校6年生からのメッセージ〈郷土料理・特産物を味わう献立〉14日
給食委員長を中心に、この献立を考えました。おばあちゃんから、『さがえのごっつお』という本をかりました。その中にいろいろな「地産地消の食文化」がかかれていました。寒河江はとってもおいしいものがたくさんとれる豊かなところだと分かりました。おいしいお正月料理、ごちそうになりましょう。

6年生からのメッセージ

田代小学校6年生からのメッセージ〈風邪に負けない献立〉20日

かぜ予防ということで、「体を温める」メニューを考えました。ショウガやネギが入った豚汁、ビタミンCが多いニラを使った卵焼きなどを取り入れました。たっぷり睡眠をとり、たくさん体を動かして、かぜに負けない体をつくりましょう。

ありがとうございますをいただいて...

全ての小中学校で取り組まれる「心を育む給食週間」。食べることの大切さや食べられることへの感謝について意識を高めます。

その中で、「献立をつくってくれる栄養士さんに感謝の手紙を書きました。自分で献立を立てると、いろいろよくすることや、いろんな栄養を入れるのが、とても難しいことがわかりました。いつも、私たちの健康を考えながら献立をつくってくれてありがとうございます。」という言葉とともに、きれいに仕上げられたお手紙をいただきました。

温かい気持ちに包まれて、子どもたちの心も健康に育まれていることを感じた瞬間でした。

あさひのなかつま

No. 173



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
風邪にまけない食事をしよう	18月	ごはん 牛乳 プルコギ ブロccoliリー ふかひれスープ ほんかん	ごはん あぶら ごま でんぷん	牛乳 ぶたにく ふかひれ たまご みそ	にんじん にら チンゲンサイ ねぎ キャベツ もやし ブロccoliリー たまねぎ ほんかん
	19火	しょくパン 牛乳 いちごアンドマーガリン ウィンナー ケチャップわふうサラダ はくさいとにくだんごのスープ	しょくパン パン粉 ごま あぶら はるさめ	牛乳 ウィンナー かまぼこ とりにく たまご	ブロccoliリー にんじん たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ しょうが
	20水	ごはん 牛乳 ニラいりたまごやき ひじきのにももの とんじる みかん 【田代小学校6年生の作成こんだて】	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
	21木	ごはん 牛乳 だいだいのムース マグロみそカツ ほうれんそうのおひたし 県産だいこんのおでんふうにももの	ごはん パン粉 あぶら さとう	牛乳 マグロ がんも こんぶ さつまあげ はんぺん ちくわ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん こんにゃく
	22金	ごはん 牛乳 ぎせいとうふ きりぼしだいこんのもの かんだらじる	ごはん あぶら	牛乳 とりにく とうふ みそ たまご あぶらあげ とうふ タラ ささかま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう はくさい
箸を正しく持って上手に使おう	25月	ごはん 牛乳 てづくりじゃこのふりかけ とりにくのてりやき 県産だいこんのたらこに はくさいじる	ごはん さとう ごま	牛乳 ちりめん とりにく たらこ なまあげ わかめ あおりのり みそ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい
	26火	ごちくあんかけやきそば 牛乳 しろはなまめコロック おひたし	ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん ばん粉	牛乳 ぶたにく エビ イカ しろはなまめ	あおな にんじん きぬさや たけのこ グリンピース キャベツ はくさい きくらげ
	27水	にしよくどんぶり 牛乳 ほんかん 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 ほんかん
	28木	ごはん 牛乳 ぼうだらに 県産ほうれんそうのちくさあえ しらたまじる	ごはん さとう しらたま ごま	牛乳 たら とりにく あぶらあげ	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう ねぎ しいたけ
	29金	ごはん 牛乳 ぶたにくのケチャップみそに ゆでやさい じゃがいもじる くろまめいりぎゅうにゅうかんでん	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく ぶたレバー くろまめ あぶらあげ	ピーマン にんじん いんげん コーン たまねぎ かんてん