



2023.12.27

調理師 三森洋美

調理 三宅亜理紗

栄養士 関戸葉瑠奈

あけましておめでとうございます！本年もよろしくお願いいたします。

お正月は、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになるので、生活リズムを整えて日常生活に戻るよう心がけていきましょう。

正月の行事食(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ていだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。

意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることを思います。

今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです



1月19日はお弁当です。

よろしくお願いいたします。



☆ クリスマスランチ ☆

～メニュー～

バターロール・チューリップのから揚げ・
レタス・トマト・クリームシチュー・
ピザ・クリスマスデザート



子どもたちにとってクリスマスは一大イベント！

喜んでくれたみたいで給食さんも嬉しいクリスマスとなりました♪