



# 食育だより



カルシウムは不足し がちな栄養素です。 一日コップ一杯 (200ml) を目安に 牛乳を飲みましょ う!

2025年1月

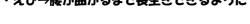
あけましておめでとうございます。新年がスタートしました! 長期休み中に乱れがちな生活リズムを整えて、年明けも元気に過ごしましょう! 本年も安全で美味しい給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



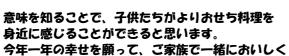
#### おせち料理について

おせち料理には見た目の華やかさだけではなく、 **それぞれの食材が意味をもっています!** 

- ・かずのこ→子孫繁栄
- ・たい→めでたい
- ・こんぶ→よろこぶ
- ・黒豆→まめに暮らせるように、無病息災
- ・えび→腰が曲がるまで長生きできるように



味わえるといいですね!













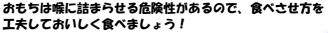


冬は、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。 **まずは、体を温める料理で体温をあげましょう!** 

鍋やうどん、おでん、シチューなど体を温めてくれる定番 メニューに長ネギ、玉ねぎ、しょうが、にんにくなどを使うと より効果的です。

体が温まり血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり 風邪予防になります!

朝食に温かいみど汁やスープを飲むのがおススメです。



- ・小さめにちぎる
- ・よく噛み、口に入れすぎない
- ・食べているときに目を離さない





### つぶして混ぜよう!

## おもチーズおやき

【材料】 (2~3人分)

- ・切り餅…1個
- ・じゃがいも…2個
- ・スライスチーズ…1枚

#### 【作り方】

- ① 餅は1cm角、じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、 チーズは小さめにちぎります。
- ② じゃがいもを皿に並べ、水を小さじ1振ります。 ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で 2分加熱します。
- ③ ②をつぶし、餅とチーズを混ぜ入れて、食べやすい 大きさに成形します。
- 4) フライパンを熱し、両面に焼き色がつくまで弱火で じっくり焼きます。
- (5) 火が中まで通っていたら完成です!



じゃがいもの代わりに、さつまいもやさといもを使っても

好きな形に作って、ホットプレートで一緒に焼いてみると、 より楽しく、おいしくお料理ができると思います!











