



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



意味を知ること、子供たちがよりおせち料理を身近に感じることができると思います。
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！



食事で免疫力UP+風邪予防

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！

朝食に温かいみそ汁やスープを飲むのがオススメです😊

おもちは喉に詰まらせる危険性があるので、食べさせ方を工夫しておいしく食べましょう！

- ・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振りませ。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！



☆ポイント

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おいしいです。
好きな形に作って、ホットプレートと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！