



新しい年が始まりました。1 月は寒さが一段と厳しい季節です。
旬の食材を楽しみつつ、温かい食べ物を食べて寒さを乗り越えて
いきましょう。

また、インフルエンザなどの感染症の流行も早くから始まりまし
た。手洗いうがいはもちろんのこと、様々な食材を食べて免疫を
つけていましょう。



今月の郷土料理（13 日）

石狩鍋（北海道）

今月の食育の日（19 日）

ミネストローネ（イタリア）

☆給与栄養目標量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
乳児	455kcal	18.4g	12.3g	1.3g
幼児	599kcal	24.7g	16.7g	1.6g



縁起物でゲン担ぎ

食べ物には、栄養だけでなく、様々な
意味合いがあることを知っていますか？

例えば、黒豆は「まめに暮らせるように」、
なますは「家族の平和を願う」等、お正月
に食べるおせち料理には、縁起物と呼ばれ
る食べ物が沢山入っています。縁起のいい
食べ物を食べてゲン担ぎ！という人も多い
のではないのでしょうか？

いつも、何気なく食べている料理や食材
にも縁起のいい意味を持っているものが沢
山あります。ゲン担ぎの意味を考え
ながら買い物に行くのも楽しいかも
しれませんね 😊



1/24~30は学校給食週間

1946 年 1 月 24 日は、日本で学校給
食が再開された日として、『学校給食週
間』としています。

この期間は、毎日食べている給食につ
いて考える大切な週間です。給食ができ
るまでには、食材を育てる人、選ぶ人、
調理する人など、たくさんの人の力が関
わっています。食べることの大切さや楽
しさを子供たちに伝えていきたいと思っ
ています。

OURS の給食では 1/26~30 の献立が
学校給食を取り込んだ献立となっていま
す。楽しみにしててください！

