



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きましょう。



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。楽しみにしていてください！

