



# 給食だより

みんなをつなぐ、  
ワクワクをずっと。



あけましておめでとうございます。お正月は楽しく過ごせましたか？

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。「早寝・早起き・朝ごはん！」で生活リズムを整え、今年も元気に過ごしていきましょう。

## 七草すべて言えるかな？

1月7日は、お正月料理で疲れた胃を休ませるために、七草がゆを食べます。春の七草とは…

「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」



今月の食育

## だしてなあに？

日本の料理には欠かせない「だし(出汁)」

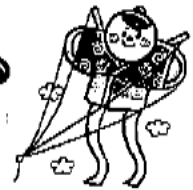
今月の食育では、紙芝居を読みだしについて学びます。

- ・かつおだし：豊かな風味とうま味があり、いろいろな料理に使われる。
- ・昆布だし：上品なうま味を持つ。
- ・にぼしだし：香りが強く濃厚。
- ・しいたけだし：風味が強いため、他のだしと合わせて使うことが多い。

香りや風味を感じながらおみそ汁や煮物を味わってみましょう！



郷土料理  
(山形県)



「ますのあんかけ」は庄内地域を代表する料理。当時は貴重だった砂糖やくず粉を使うことから、お祝いごとやハレの日に食べる料理として振る舞われています。よく知られている「いも煮」も食べて、身体を温め、元気いっぱい遊びましょう。

## 給食人気メニュー／

1月献立では、みんな大好き！

給食の上位人気メニューが登場します！  
お楽しみに♪

1位：カレーライス

2位：唐揚げ

3位：うどん

特別賞：ハンバーグ

※差し替え誕生日献立に登場