



左) みんなと食べる給食はおいしいね★ 右) 七草を味わいました！

明けましておめでとうございます

新しい年を迎え、心機一転、明るい気持ちになれるように思います。コロナウイルスの変異株（オミクロン株）の出現で、気の休まらない年末年始となりましたが、みなさんは、今年どんな一年にしたいですか？

本年も安心・安全でおいしい給食作りと、子どもたちを中心に家族全員の健康に寄り添い、広い視野で食について掘り下げられるような一年にしていきたいと思います。



「なんでも食べる」

3学期の給食目標は、「なんでも食べる」です。給食が苦手な子どもも、昨日より少しでも食べる意欲が増すよう励まし合っていきたいと思います。お友だち同士、良い意味で刺激を受けたり与えたりしながら楽しく食べられるよう見守っていききたいと思います。

今月の郷土料理

★献立★ ～1月18日（火）実施予定～

- ・小豆ごはん
- ・魚の照り焼き
- ・ごった汁
- ・チーズ



付け合わせ) 大根と人参の煮物



かつて、農家ではご飯が足りない時は、地場でとれた小麦や小豆を使って、団子汁やうどんなど工夫してその日の生活を営んでいました。特に、田植えや取り入れ等のときは夕方遅くまで仕事をするので、間食や夜食をとって空腹を満たしたそうです。

ごった汁（いっちれにうめん）は、小城町に伝わる料理です。小麦粉をこねてきしめんにして入れる場合を『いっちれにうめん』といい、こねて手でちぎって入れる場合を『ごった汁』といいます。

小豆については、裏面の食育メモに詳しく掲載しています！

朝ごはんを食べて、寒さに負けない体づくりを！

これから、1年で最も寒い時期を迎えます。朝起きるのがつらい時期でもありますが、寒さに負けない体を作るには、朝ごはんがとても大切です。脳は、寝ている間も働いているため、朝目覚めたときにはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。



朝ごはんには、
脳のエネルギー源となる
主食（ごはん、パン、麺）を
しっかりとりましょう。



★朝ごはんを食べると、いいことがたくさんあります



頭がすっきりして、体が温まり、元気
集中できる に活動できる 便が出て、おなが
がすっきりする

△▼△給食室からのお知らせ△▼△

★1月21日（金）は、表現フェスティバル（年長児）の為、幼稚園の年中・年少・ひよこ組は休みです。幼稚園は、あすなろ（2・3号のみ）の給食があります。

★2月3日（木）に、節分献立（恵方巻）を実施予定です。乾いた豆は誤嚥事故が起こりやすいので、節分豆の提供はしません。

ただし、クラスでの豆まきはあります。
ご理解・ご協力の程、
よろしくお願いします。

