

リクエスト給食(詳細は2ページ目に記載)

Table with 10 columns for days (10th to 23rd) and rows for ingredients and quantities. Includes a '献立名' (Menu Name) row and a '材料名および使用量 (g)' (Ingredient Name and Usage (g)) row. Special days like '小正月の献立' and 'おむすびの日' are highlighted.

1月の行事食

日本では季節の行事や祭りのときなどに、いつもと違う特別な料理(行事食)を食べる習慣があります。1月の行事食には、「新しい年の豊作」や「1年間家族仲良く健康にすごせますように」などの願いが込められているものがたくさんあります。1月10日(金) 正月料理 煮しめ・紅白なます おせち料理としてよく食べられています。1月15日(水) 小正月の献立 あずきごはん 小豆の赤い色は邪気を払うといわれています。

おむすびの日(1月17日)

今年は阪神淡路大震災から30年の節目の年です。当時の経験をもとにして、米の大切さやボランティアの方々の善意、そして震災の体験を忘れずに伝えていくことを目的に、1月17日は「おむすびの日」と定められました。この日の給食は、各自がラップを使っておむすびを作って食べる献立にしています。できる範囲で取り組みましょう。災害が起こった時の食について考え、「ごはんをおむすびにして食べる」という日本の優れた食文化も受け継いでいってほしいと考えています。

※ 栄養三色(□○△)
< 食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています >
□・・・黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質)
○・・・赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム)
△・・・緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)



