

1月 きゅうしよく 給食だより



れいわ ねん 令和8年
こうちそう 好地荘

しんねん ことし うまどし せいかく ひのえうま うま あし はや こうどうりよく
・新年あけましておめでとうございます。今年は午年です（正確には丙午）。馬は足が速く、行動力もあることから

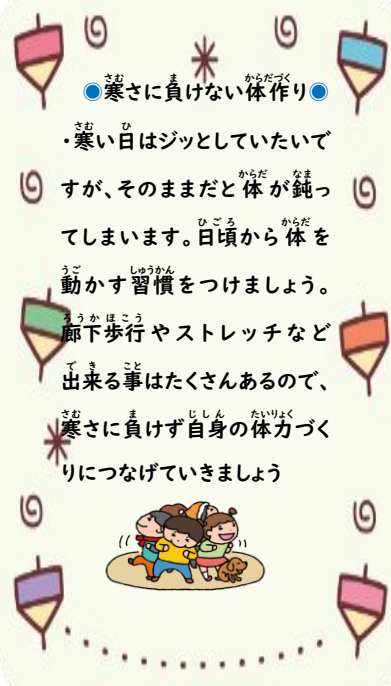
かつりよく み あふ こうどう じしん せいちよう とし みな あたら もくひよう も
活力に満ち溢れ、行動すればするほど自身の成長につながる年といわれています。皆さんも新しく目標を持ち、

じゅうじつ ねん す
充実した1年を過ごせるようにしていきましょう。



◆日本の正月料理◆

- ・お正月には「おせち料理」を食べてお祝いしますが、地域によってはおせち料理の他にも特別な正月料理があるようです。
 - ・北海道→氷頭なます（鮭の鼻先軟骨）、栗の甘露煮入り茶わん蒸し
 - ・茨城県→ふなの甘露煮（お頭付きて縁起が良い）
 - ・和歌山県→ぼうり（里芋の親を皮付きて丸ごと煮てお餅の代わりに食べる）
 - ・徳島県→おでんぶ（黒豆や金時豆を野菜と一緒に煮込んだもの）
 - ・香川県→あんもち雑煮（白みそで作った汁に野菜と丸餅（餡入り餅）を入れたもの）
- などがあり、他にもたくさん全国各地特別な料理があります。地域性や風習、風土などによって伝えられてきた正月料理はこれからも大切にしていきたいですね。



- 寒さに負けない体作り●
- ・寒い日はジッとしていたいで
- すが、そのままだと体が鈍ってしまいます。日頃から体を動かす習慣をつけましょう。
- 廊下歩行やストレッチなど出来る事はたくさんあるので、寒さに負けず自身の体力づくりにつなげていきましょう

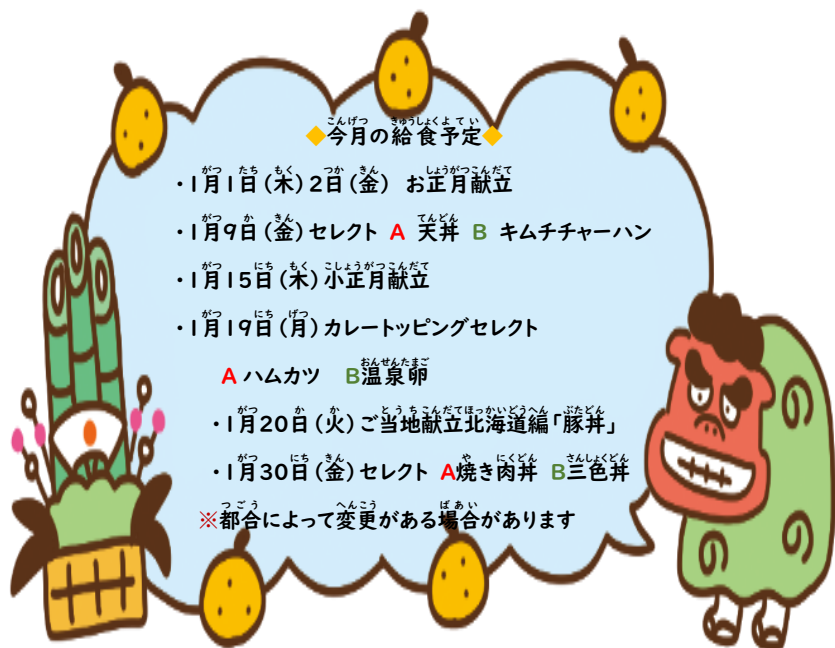
●「小正月」●

- ・小正月にはあずきを使って「小豆粥」や「おしるこ」等を食べます。昔からあずきの赤色には邪気を払うことが出来ると信じられ、無病息災や農作物の豊穰を願いがこめられています



▶お知らせ▶

- ・今年度2回目の満足度嗜好調査を行います。詳細につきましては後日皆さんにお伝えします。



◆今月の給食予定◆

- ・1月1日（木）2日（金）お正月献立
 - ・1月9日（金）セレクト A 天丼 B キムチチャーハン
 - ・1月15日（木）小正月献立
 - ・1月19日（月）カレートッピングセレクト
 - A ハムカツ B 温泉卵
 - ・1月20日（火）ご当地献立北海道編「豚丼」
 - ・1月30日（金）セレクト A 焼き肉丼 B 三色丼
- ※都合によって変更がある場合があります