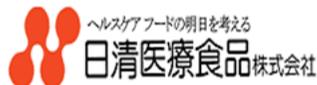


1月栄養だより



★1月の食文化について★

1月はその年を健康に過ごすための願いが込められた様々な行事が行われます。毎日の食生活を大切にしながら食の文化も楽しめるといいですね！

1月1日 おせち料理

《伊達巻》

昔の巻物に似ているので勉強ができるように願います



《えび》

えびのように腰が曲がるまで長生きできるように願います



《きんとん》

黄金色に輝く財宝に例えて豊かな1年を願います



《昆布巻き》

「よろこぶ」の語呂合わせ。巻きは「結び」を意味し不老長寿を願います



1月7日 七草粥

春の七草を刻んだおかゆを食べて、1年の無病息災をお祈りします



1月11日 鏡開き

お正月にお供えしたお餅を食べて歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします



★クリスマス会行いました★

「クリスマス会楽しみ～」と前日からうきうきの様子でした。苦手なトマトやブロッコリーが食べられた子が多かったです😊

★チキンライス

★クリームシチュー★エビフライ★ツリーサラダ★ケーキ



1月もグルメの旅実施します！

1月は山梨県の郷土料理「ほうとう」をうどんにアレンジして提供します。ほうとうはかぼちゃや白菜などの野菜がたっぷり入っています。じっくり煮込むので味噌と具材の風味が混ざり合いほっとする味です。体が温まる寒い冬にぴったりのメニューです。