



給食だより

令和3年 冬号

あけましておめでとうございます。
新しい1年がスタートしました。
寒さに負けないように、旬の冬野菜をたくさん食べましょう！



冬の寒さで甘くなった野菜（根野菜など）は体がポカポカ、栄養満点です。

さつまいも

れんこん

にんじん

白菜

大根

ほうれん草

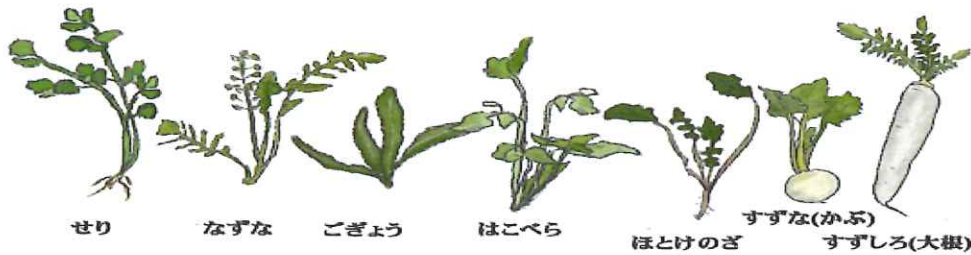


～調理例～

大学芋	きんぴら	炒め物	スープ	みそ汁	ごまあえ
ごはん	煮物	和え物	お鍋	サラダ	おひたし

◇七草がゆで無病息災◇

1月7日は『人日の節句』。この日の朝に食べる縁起食が『七草がゆ』です。
七草は生き生きとした青菜のままで冬を越すのが特徴です。



◇鏡もちの由来◇

1月11日はお正月に飾っていた鏡もちを食べる『鏡開き』の日です。
刃物で切らずにおもちを割ることで、縁起よくお正月を終えられます。

