1月 給食だより

あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。
年末年始のお休みは充実した時間を過ごされたことと思います。
本年も安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、
何卒よろしくお願い申し上げます。

おせち料理の由来

季節の節目を祝い節日に食べられていた「御節供（おせちく）」が始まりとされており、最も大切とされる年の初めの節日に食べられるものを「おせち」と呼ぶようになったと言われています。

紅白かまぼこ

初日の出の形を連想させることから、縁起物とされ、赤は魔除け、白は清浄の意味が込められています。

黒豆

「まめ」は丈夫、健康という意味があり「まめに働き、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

れんこん

穴があいていることから、先々の見通しがきくようにという意味が込められています。

数の子

数の子はニシンの子で二親をかけ、卵の数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

昆布巻き

「喜ぶ」の語呂合わせで、縁起物とされています。

えび

えびのように腰が曲がるまで長生きしますようにという意味が込められています。

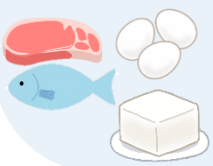
伊達巻

形が巻物に似ていることから、知識が増えるようにという意味が込められています。

風邪を予防する栄養素

寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期となりました。しっかり栄養を摂り、風邪を予防しましょう。

- **たんぱく質**　ウイルスに抵抗する基礎体力をつける
- **ビタミンA**　ウイルスの侵入を防ぐ
- **ビタミンC**　免疫力を高める



みかん

ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れや免疫力を高め、風邪の予防に効果的な食材の一つです。
みかんの酸味であるクエン酸には、疲労回復効果もあります。また、捨ててしまいがちな白い筋や薄皮には食物繊維が豊富に含まれているため、なるべく除かず食べるようにしましょう。

安全・安心・健康 by Cosmo Foods