



令和6年1月号

□□□ - □□□□

給食だより



あけましておめでとうございます。新しい年の幕開けです。今年も、お友達と一緒に楽しくお弁当を食べて元気に1年を過ごしましょう！

お正月の行事食 (おせち)

色とりどりのおせちは、見ているだけで心が華やぎます。ももとは収穫物の報告や感謝の意を込めその土地でとれたものをお供えしていたようですが、暮らしや食文化が豊かになるにつれて山海の幸を盛り込んだご馳走になり、現在のおせちができたそうです。

- の重 祝い肴、口取り (かまぼこやきんとん)
の重 酢の物、焼き物
の重 煮物

を詰めます。

【花野菜のソテー】

【材料】

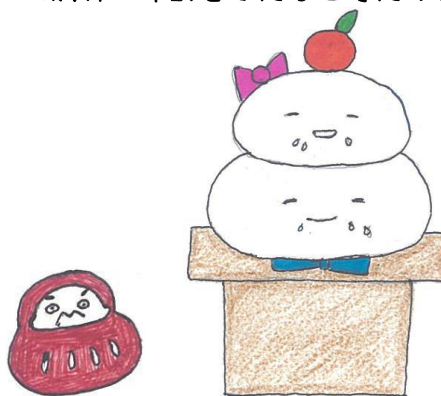
- ・ブロッコリー 小1株 ・カリフラワー 小1株
・ベーコン お好みで ☆マヨネーズ 大さじ1
☆コンソメ 大さじ1 ☆塩 少々

【作り方】

- ①ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、ベーコンは細切りにする。
②鍋に湯を沸かし、ブロッコリーとカリフラワーを茹でる。
③フライパンにサラダ油を熱し、②とベーコンを炒める。
④☆を入れて味を整えて完成♪

1月11日は鏡開きです。

鏡開きとは、お正月に年神様(としがみさま)が滞在していたお餅を食べることで、力を分けてもらい、1年の良運を願う行事です。年神様は、穀物の神様です。毎年お正月にやってきて、人々に新年の良運と、1歳分の年齢を与えると考えられてきました。



新年 謹賀

11月に残食が多かったメニューは【青菜】のメニューでした。青菜とは、ほうれん草や小松菜などの緑色をした葉物野菜の総称です。小松菜には、骨の形成に欠かせないカルシウムや、貧血対策に役立つ鉄分を多く含みます。みなさんにとって大切な栄養素ですので、ひとくちチャレンジしてみてください。

- 【1月の食材予定産地】
《野菜》ピーマン(宮崎) キャベツ(千葉) 白菜(宮城)
《野菜》大根(千葉) しいたけ(山形) 長ネギ(茨城)
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)
《米》ひとめぼれ(山形)

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音28 食育フードシステム東北株式会社

9 8 9 3 1 2 5

TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com