



# 1月 学校給食だより

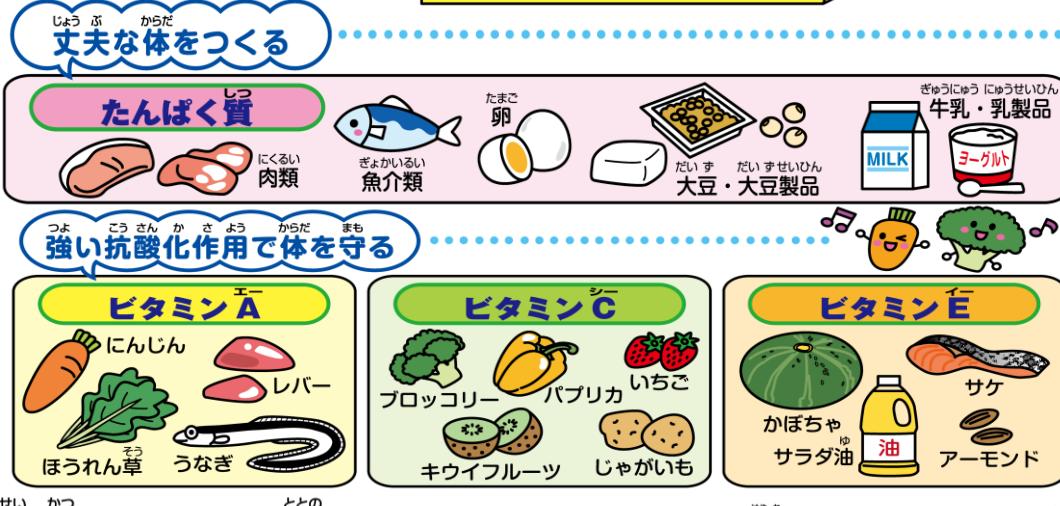
あつみっこ給食センター  
令和7年度 家庭用

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

今年度も残すところあと3か月となりました。昔から「一月住ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

### 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物



### 生活リズムを整えるために

寒い朝でも朝食をとると体が温まり、体と脳が目覚めますので、必ず朝食をとって登校しましょう。

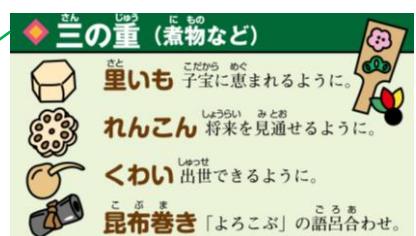


たるものの大せと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。

### ◆伝統的なおせち料理の意味や込められた願い

\*地域や家庭によって違いがあります。

新しい年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。現在では、おせち料理を手作りする家庭が減っていますが、伝統的なおせち料理には、新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。



参考:全国学校給食協会「学校給食」

### 今月の地産地消情報

温海産	鶴岡・庄内産	県内産
大根	米(つや姫・雪若丸・はえぬき) 牛乳 豚肉	大豆
ねぎ	豆腐 生揚げ みそ たまご 小松菜 チンゲン菜	マッシュルーム
かぼちゃ	ほうれん草 干しいたけ 冷凍だだちゃ豆	豚ロースカツ
塩蔵たけのこ	たら バショウカジキフライ スマートテロワール納豆	切干大根

★今月の地産地消ウィークは19日～23日です。

### 学校給食レシピ

新たにレシピを追加しました。

