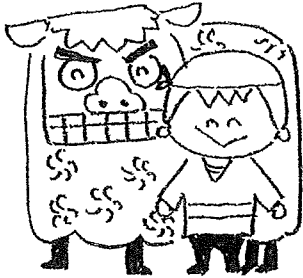




2021年度  
1月

# 給食だより

〈栄養士〉 遠藤 佐知子・田中 千恵



## あけまして おめでとう ございます

新年の始まりです。新しい事にチャレンジしてみよう!  
寒さも本格的になります。手洗い・うがいを忘れず  
感染症に負けないカラダ作りをしましょう



## お雑煮

年神さまの魂が宿ったおもちを食べる。とても  
ありがたいお料理です。おもちの形や調理法  
入れる具材は地域や家庭により様々です。

### ○関東風

しょうゆのおまし汁に、焼いた角餅を入れる。  
具材は、鶏肉、小松菜、かまぼこなど。

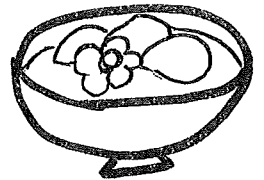
### ○関西風

白みそ仕立ての汁に、焼かばい丸餅を入れる。  
具材は、大根、人参、里芋など。  
2日は おまし仕立てで、「味にあきばい」⇒「商い」

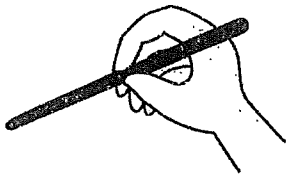
岩手県  
お雑煮のもちを別添の  
くまぐれにつけて食べる

鳥取県  
甘いあずきの煮汁に  
やわらかく煮た  
丸もちを入れる

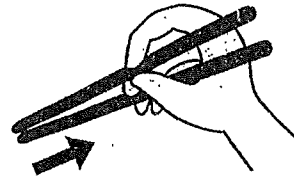
香川県  
白みそ仕立ての汁に  
あんこ入りのもちを  
入れる



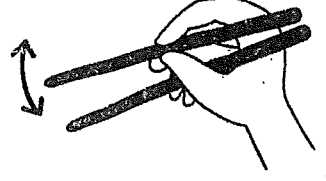
## 正しく はし を持てますか？



えんぴつを持つように、  
親指、人差し指、中指で  
はしを1本持つ。



下のはしを差し込み、  
親指の付け根と薬指の  
第一関節で支える。



人差し指と中指を使って  
上のはしを上下に動かす  
(親指や下のはしは動かさない)