



給食だより



2025年1月号

新年あけましておめでとございます！

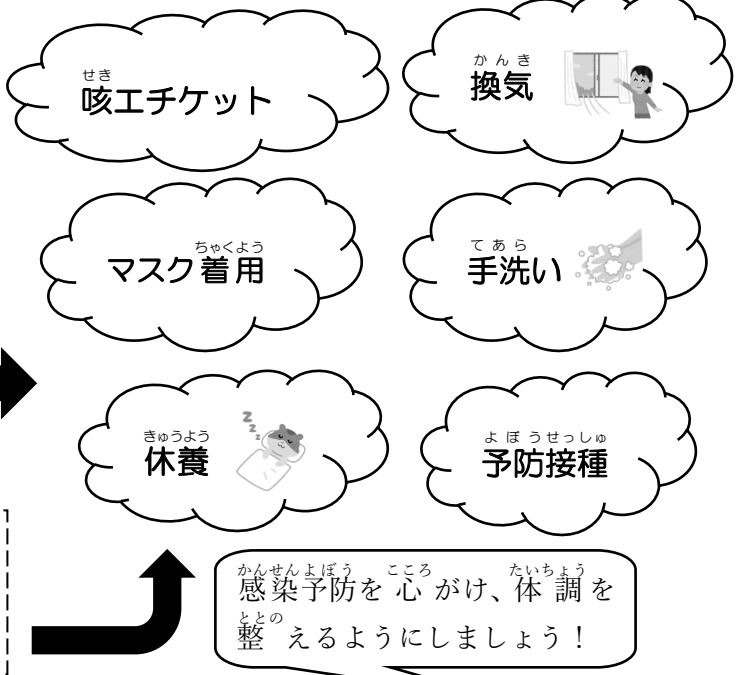
新しい年がスタートしました。この時期は気温が低く体調を崩しやすいので、手洗い・うがいをしっかりとしましょう♪ また、バランスの良い食事を心がけて、丈夫な体を作っていきましょう！

～感染症の予防方法～

空気感染
微生物を含む小さな粒子が拡散され、これを吸い込むことにより感染する。

飛沫感染
飛沫は咳・くしゃみ・会話などにより生じる。病原体を含んだ大きな粒子が他の人の鼻や口の粘膜あるいは結膜に接触し感染する。

接触感染
感染している人との接触や汚染された物との接触による感染。多くは汚れた手で目、鼻、口、傷口等を触ることで感染する。



ぞうに お雑煮



お雑煮の語源は「さまざまな具材を煮雑ぜた」ことに由来しています。年神様(正月にやってくる神様)にお供えした餅をお雑煮として食べることで、「年神様の恩恵をいただける」と信じられていたため、この習慣が定着したと考えられています。お雑煮は地域によってさまざまな違いがあります。関東地方は、かつお出汁をベースにしたあっさりとしたすまし汁が特徴で、四角い餅を入れます。関西地方は、昆布出汁をベースにした甘みのある白味噌仕立てで、丸餅を入れます。一般的には鶏肉や三つ葉・かまぼこ・人参・大根などを入れますが、具材にも地域や家庭で違いがあり、色々な具材を入れることでバランス良く食べることが出来ます。免疫力と抵抗力を高めてくれる根菜類は、お雑煮に入れても美味しく食べることができるのでオススメです！一味違うお雑煮が食べたいという時には、コンソメやチーズなどを使って洋風にアレンジしたり、キムチやコチュジャンなどを使って韓国風にもアレンジできるので、ぜひ試してみてください！



←レシピ紹介中

