



# 給食だより

令和6年度

冬号!!

明けましておめでとうございます!!

今年も愛情たっぷり♡  
美味しい給食を作ります♪



栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい、7つの食材の頭文字から成る言葉です。日頃の食事でも心がけてみませんか?

<b>ま</b>	<b>ご</b>	<b>わ</b>	<b>や</b>	<b>さ</b>	<b>し</b>	<b>い</b>
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (イモ類)
大豆 高野豆腐 味噌豆腐 など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 たこ 貝 など	舞茸 しいたけ えのき など	ジャガイモ サトイモ かぼちゃ など

## 七草粥について

七草粥は、春の七草を用いて人日の節句(1月7日)の朝に食べるお粥のことです。

七草は、早春にいち早く芽吹きます。その生命力にあやかり、"無病息災"を願ってお粥が食べられるようになりました。

お正月の食べ過ぎ・飲み過ぎで疲れた胃腸を、優しくいたわってくれます。



春の七草  
言えるかな?



こんな給食食べてます!!



今年も栄養満点の給食で旬の食材、季節感、行事をみんなで楽しみましょう♡



↑みんなで年越し肉うどんを食べました!!