

Main menu table with columns for date, day of week, meal type (e.g., 朝食, 昼食), and food items. Includes seasonal decorations and a '成人式' (Coming of Age Ceremony) on Jan 13th.

新年、あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動く、寝はしっかりと休み、毎朝休みにいれがちな生活リズムをしっかりと替えていきます。今年も、安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「春の七草」 1月7日は、せり・なずな・ごきょう・はこべら・ぼとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの他にも雑煮を食ってよし、みそ汁に食べるのもおすすめです。「胃腸をいたわる」という意味では、七草にこだわらず色々な野菜を入れて作ってみるのもひとつの方法です。

寒い冬でも水分補給を！ 汗をかき夏はこまめな水分補給を意識されるとお思いですが、冬は乾燥し体感温度が低いため、のどの渇きを感じる、知らないうちに脱水になっている可能性があるため注意が必要。特に暖房のきいた部屋や、厚着をして暖かい場所にいると、体の水分が奪われています。また、ウール系は乾燥しているところが好きなため水分補給でのどを潤し、風邪予防につなげていきましょう。

- マヨネーズは調味料として使用していません。
●ホットケーキミックス・カレー粉とシチューは調味料として使用していません。
●味噌汁は味噌だしと味噌、スープ・すまし汁は味噌だしと醤油を使用しています。
●りんごは、果実完熟までは加熱したものを使用しています。
●りんご、味噌等の食品はアレルギー対応の食品が使用されています。ご了承ください。