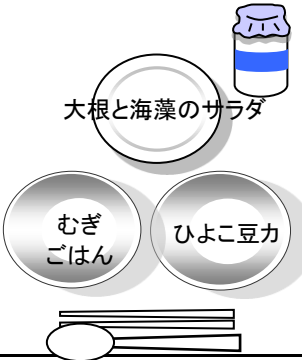
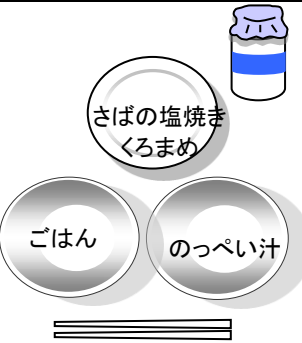
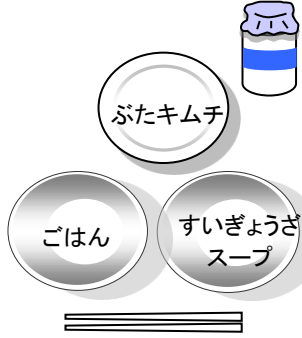


8日 火曜日		給食スタート 3学期の給食がスタートしました。冬休みの間は規則正しくすごせましたか？年末 年始があり、生活もみだれがちではなかったでしょうか？この時期は体調が乱れがちになり、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。手には目に見えない菌などがたくさんついています。石けんで丁寧に手洗いをしましょう。また、好き嫌い無く食べるようにしましょう。特に、野菜を苦手とする人がいますが、野菜は鼻やのどの粘膜を強くし、外から入ってくる菌を体に入れないようにします。感染症を予防すること、負けない体をつくるのが大切です。
9日 水曜日		七草がゆについて 日本では、1月7日に、1年間、元気にすごせるように願って「七草がゆ」をたべる習慣があります。春の七草を知っていますか？みなさんで言ってみましょう。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。すずなやすずしろは、なじみの深い野菜で、かぶや大根をいいます。今日の給食では、春の七草すべてではないのですが、かぶ、せり、だいこんとだいこん葉、みつば、はくさい、にんじんなど7種類の野菜を入れてつくりました。今年もしっかり食べて、1年間、元気にすごしましょう。
10日 木曜日		正月 料理について みなさんは、お正月に、おせち料理は食べましたか？おせち料理には、それぞれ意味がこめられています。今日はその中で、黒豆を紹介します。まず、黒豆は、「豆に働けるように」という願いがこめられています。お正月料理には他にも、田作りやぶり、かずのこ、えび、などなど、それぞれの料理に1つ1つ意味がこめられたものが食べられます。調べてみるのもいいですね。
11日 金曜日		キムチについて 今日は、キムチについて説明します。キムチは、韓国、朝鮮の漬け物です。日本のつけものと同じで、各家庭でつけられています。辛いキムチもあれば、からくないのもあり、漬け方は家庭によってさまざまです。また、漬ける材料もさまざまです。韓国・朝鮮は、器具を使わないで、手であえていく料理が多いです。キムチも手で、材料をしっかりもみこみながらつけていきます。今日は、白菜キムチを豚肉やあつあげ、もやしなどいためて、ぶたキムチに仕上げています。