

きゅうしょく 給食ひとくちメモ



がつ にち もく
1月15日(木)

1月15日の小正月には、「小豆がゆ」を食べて、

むびょうそくさい ねが ふうしゅう あすき あか いろ
無病息災を願う風習があります。小豆の赤い色に

は、邪氣(病気や災難など)を払う力があると信じられていたそうです。今日はこれにちなんで、あずきごはんを炊きました。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

はたら あらわ
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



キャベツのごまみそ和え*○★ ぎゅうにゅう
牛乳○

あかうお に
赤魚の煮つけ○★

あずきごはん★○ こづゆ*★○