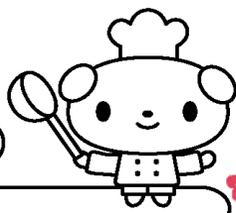


食事だより



令和6年度

1月

新しい年が始まりました。お休み中に生活リズムは乱れてはいませんか？寒くて起きるのが辛い時期ですが、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べて、今年も元気に過ごしましょう。



本年も安心・安全でおいしい給食を提供できるように取り組んで参りますので、よろしくお願いいたします。

新年の健康や幸せを願う お正月の行事食



新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた行事です。その年の豊作をもたらす「年神様」をお迎えするため大掃除をして家中を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして一年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域によって様々ですが、縁起の良い食材が使われます。

こども園では正月料理として10日(金)に「ぶりの照焼き・炒めなます」、24日(金)に「田作り・松風焼き」を提供します。

ぶりは成長の段階で名前が変わることから出世魚と呼ばれます。縁起がよいので新年の料理には欠かせません。ぶりには血液の流れを良くするEPA(エイコサペンタエン酸)や脳の働きに関するDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれます。寒い冬に、脂がのっておいしく食べられる旬を迎えます。



摂津市立認定こども園

阪神・淡路大震災から30年

災害時の「食」を備えましょう

ここ数年、大規模な地震や豪雨等の災害が全国で多発しています。今年はいくつ1995(平成7)年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から30年。万が一に備えて、必要なものを確認しておきましょう。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の

持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておく心安いです。

1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

家庭で備蓄リストの作成を！



家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。

