

1月

うらたの里給食だより

令和8年
1月号

1月の主な行事・献立

- 1日 おせち料理
- 6日 年明けうどん
- 7日 七草粥
- 22日 野菜中華ラーメン
- 30日 韓国風散らし寿司



先月提供したお食事です。



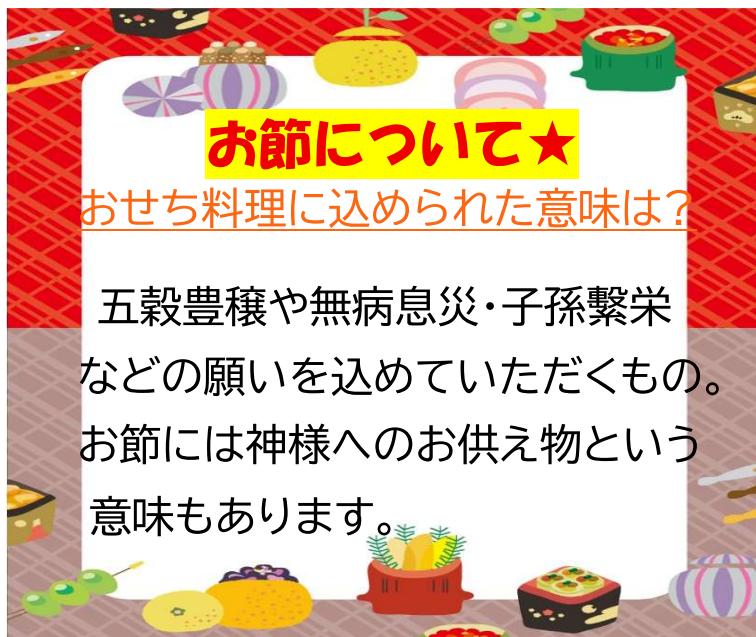
12月20日 炊き込みご飯



12月29日 五目寿司



12月24日 Xmas メニュー



お節について★

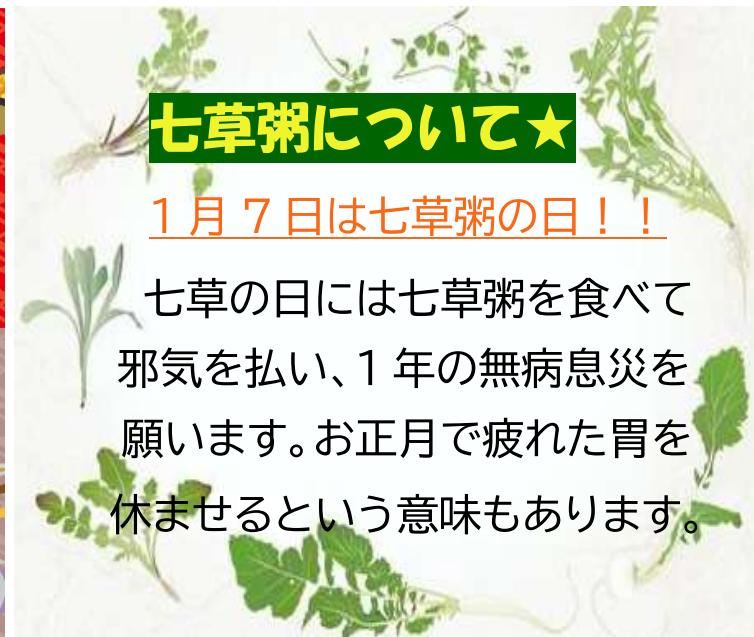
おせち料理に込められた意味は?

五穀豊穣や無病息災・子孫繁栄などの願いを込めていただくもの。お節には神様へのお供え物という意味もあります。

七草粥について★

1月7日は七草粥の日!!

七草の日には七草粥を食べて邪気を払い、1年の無病息災を願います。お正月で疲れた胃を休ませるという意味もあります。



基本の予防法を
きっちりと!

インフルエンザを予防する生活習慣

手洗い



指や爪の間、
手首までしっかりと

うがい



喉の奥まで(3回以上)

マスク



ぴったりと顔に合わせて、
捨てるときはひもをもつ

食事



一日三食を規則正しく

環境



室温は20度前後、
湿度は50~60%

睡眠



十分な睡眠で
疲れはその日のうちにとる

旬の食材レシピ★ぶり大根

材料 (二人分)

- ぶり 2切れ・大根 15cm長さ
- ・しょうが1かけ
- ・A 追いがつおつゆ 2倍 100ml
- ・A水 100ml
- ・A本みりん大1

作り方

- ぶりは半分に切り沸騰したお湯にサッとくぐらせた後、軽く洗って生臭さを取る。
- 大根は2cm厚さの半月切りにし、米のとぎ汁で串が通るくらい茹でた後、軽く洗う。
- 鍋にAとしょうがを入れ煮立ったら、ぶりと大根を加え、落しづたをして中火で20分程、煮汁が1/3になるまで煮詰める。

