



# 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？

五穀豊穡や無病息災・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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 鍋にAとしょうがを入れ煮立ったら、ぶりと大根を加え、落しぶたをして中火で20分程、煮汁が1/3になるまで煮詰める。

