



令和7年度
河野小学校
河野給食センター

あたら とし むか
新しい年を迎えました。「新春」とはいえ、寒さはこれから一段と厳しくなります。
「ただいま」の後、「いただきます」の前には、せっけんを使ってしっかり手洗いをし
て、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの予防につとめましょう。朝は体が温まるよ
うに、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

おいしく楽しく食べるために!
食事のマナーを守りましょう

まわ ひと きも
周りの人と気持ちよく食事を
するために、一人ひとりが食事
のマナーを守りましょう。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物はさむ

おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

！ 食べるときに気をつけること

★ **食べやすい大きさにしてから口に入れましょう**

★ **口をとじてよくかんで食べましょう**

★ **早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう**

こんげつ ぎょうじしょく
今月の行事食

	<p>年明けうどん (8日)</p> <p>純白で清楚なうどんに紅いトッピングを添え、年の初めに食べることで、その年の人々の幸せを願うものです。簡単にできるお正月の「お祝い」の料理です。</p>
	<p>鏡開き 五目ぞうに (10日)</p> <p>1月11日は鏡開きです。神様にお供えたもちを下げ、木槌や手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。特に、鏡餅を食べることを「歯固め」とい、歯が丈夫で長生きできるようお祈りします。</p>
	<p>長崎県ふるさと給食 ちゃんぽん麺 (13日)</p> <p>「ちゃんぽん」という名前は、ポルトガル語の混ぜるという意味の「チャンポン」に由来するという説や、中国語の簡単なごはんという意味の「シャンポン」がなまったものという説などがあります。 長崎県はひじきの生産量が全国一位なので、「ひじきごはん」も実施します。</p>
	<p>セルフおむすび (15日)</p> <p>1月17日は「おむすびの日」です。1995年、1月17日の早朝に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに制定されました。被災地に「おむすび」が届けられた温かい心の象徴として記念日としました。米の重要性と炊き出しボランティアの善意を広める活動を行う日として制定されました。</p>
	<p>小正月 水ようかん (16日)</p> <p>1月15日は「小正月」です。1年で最初の満月の日で小豆がゆや小豆ごはんを食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書き初めを焼く、どんど焼きがよく行われます。</p>

ほか てもん こんげつ ぎょうじしょく ぎょうじしょく よてい たの
他にも天神講給食やプラスワン給食を予定しています。お楽しみに。