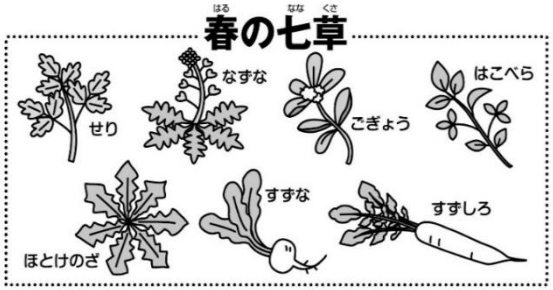
# 五中ミニ給食通信

**令和 6年 1月 10日 NO.141**

参考に盛り付けてね♪

新年あけましておめでとうございます。今年もおいしい給食を提供していきますのでよろしくお願いいたします ☺

今日の給食は１月７日の「人日(じんじつ)の節句」にちなんで「春の七草」を入れた「七草すいとん」です。みなさんは「春の七草」を言えますか？「春の七草」は「せり　なずな　ごぎょう　はこべら　ほとけのざ　すずな　すずしろ」の７つの野菜です。「すずな」はかぶのことをいい、「すずしろ」は大根のことといいます。本来は七草をきざんでおかゆにして食べますが、ほとんどの家で食べたのではないかと思い、「すいとん」にしました。




**《今日の献立～春の七草メニュー～》**

**こぎつねごはん**

**がめ煮**

**七草すいとん**

**牛乳**

| 赤の食べもの | 黄色の食べもの | 緑の食べもの |
|---|---|---|
| 血や肉になるもの | 熱や力のもと | 体の調子を整えるもの |
| 牛乳<br>昆布<br>油揚げ<br>鶏肉<br>豚肉<br>かつお節 | 米　砂糖<br>いりごま<br>こんにゃく<br>さといも　油<br>三温糖<br>ごま油<br>小麦粉 | しょうが<br>グリンピース<br>ごぼう　れんこん<br>たけのこ水煮<br>干し椎茸　にんじん<br>小松菜　大根　白菜<br>かぶ　せり |

明けましておめでとうございます。
今年は辰年(たつどし)です(*^^*)

辰年にちなみ、
１年たつのはあっという間です！
思いたったらすぐ行動、後悔のない年を過ごしましょう！！