給食だより

2026年１月号

HAGUMI
共に明日を育み（葉組）ます

あけましておめでとうございます

みなさんは年末年始をどのように過ごされましたか。長い休みが続くとつい生活のリズムが乱れがちになります。乱れた生活リズムが続くと心身に影響を及ぼすことがありますので、早めに生活習慣を見直し規則正しい生活を取り戻していきましょう。

規則正しい生活を取り戻そう！

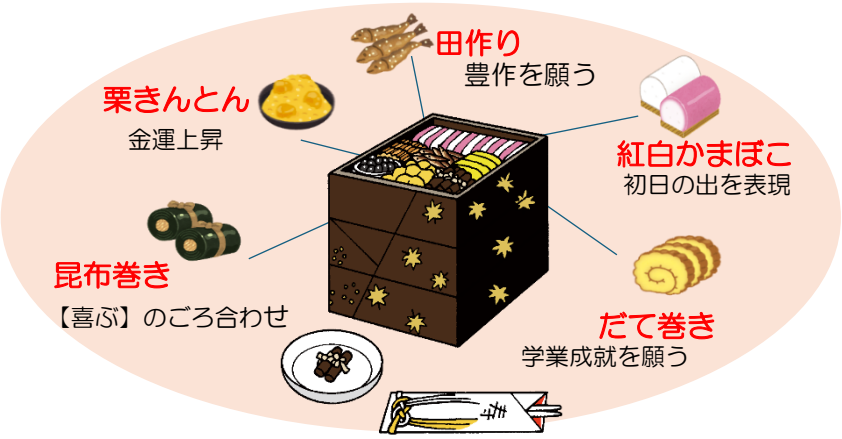
睡眠の質の向上や免疫力の向上

太陽の光を浴びて体内時計をリセット

集中力、記憶力の向上　活動力のアップ！

おせち料理の意味を知ろう

おせち料理は、昔季節の変わり目の「節」ごとに神様へ収穫物をお供えした風習が起源といわれています。今ではお正月に欠かせない特別な料理として親しまれていますが、おせち料理の一品一品には家族の健康や幸せを願い、また新しい年が良いものになるよう祈る思いが込められています。



おせち料理に詰められるお重は「重ねて」使う事から「福を重ねる」という願いも込められています。

手作りおやつレシピ【白ゴマのスノーボール】

≪ざいりょう≫

- 無塩バター　40ｇ
- 粉糖　25ｇ
- 食塩　ひとつまみ
- すりごま　30ｇ
- 小麦粉　50ｇ
- すりごま（仕上げ用）15ｇ
- 粉糖（仕上げ用）　10ｇ

≪つくりかた≫

1. 室温に戻した無塩バターをボウルに入れてクリーム状になるまでよく練り、そこに粉糖と食塩を加えよく混ぜる。
2. すりごまを加えてさらに混ぜる。
3. ふるった小麦粉を加え、へらで切るように混ぜる。ぽろぽろの細かいそぼろ状になったら、さらにひとかたまりになるまで混ぜる。
4. 生地を 20 等分に分け、丸め、オーブンシートをひいた鉄板に並べ、150 度に予熱したオーブンで 20～25 分焼き、しっかり冷ます。
5. 仕上げ用のすりごま、粉糖を混ぜ、４の全体にまぶす。