

新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。皆さんにとって、よい1年となるように心から願っています。

### 日本の食文化を継承しよう！

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくものでした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。

#### おせち料理

おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。



#### 雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本は主に角もち、西日本は主に丸もちを入れます。すまし仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。



## 1月の献立

### おもな食品と体内でのはたらき

1月の献立		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
11	白身魚スティック Fish Sticks ★ えだまめごはん Rice with edamame 三色サラダ Tri color salad みかん Orange お水 Water	白身魚 White Fish バターミルク Butter Milk (白身魚スティックの衣) coating of fish sticks★	パン粉 Panko 小麦粉 Flour ごはん Rice えだまめ Edamame サラダ油 Salad Oil 酢 Vinegar ケチャップ Ketchup はちみつ Honey	トマト きゅうり コーン みかん Tomatoes Cucumbers Corn Oranges
18	ちらし寿司 Chirashi Sushi ★ 唐揚げ Karaage ブロッコリーのカツオ節和え Broccoli with bonito flakes ブドウメドレー Grape medley お水 Water	油揚げ Fried tofu 卵 Egg ★ (ちらし寿司と唐揚げ) (topping of Chirashi Sushi and Karaage) 鶏肉 chicken meat 乳製品 Dairy★ (からあげ) (Karaage) かつお節 Bonito Flakes	ごはん Rice 小麦粉 Flour サラダ油 Cooking oil 砂糖 Sugar 酢 Vinegar しょうゆ Soy Sauce	にんじん セロリシード ブロッコリー ぶどう Carrot Celery seed Broccoli Grapes
25	ミートソースパスタ Meat Sauce Pasta★ 和風ほうれん草サラダ Japanese style spinach salad バナナ Banana お水 Water	牛ひき肉 Ground Beef パルメザンチーズ Parmesan Cheese★ (パスタのトッピング topping for pasta)	パスタ Pasta 小麦粉 Flour ケチャップ Ketchup ウスターソース(トマト 魚エキス) Worcester Sauce(tomato and fish extract) 酢 Vinegar しょうゆ Soy sauce サラダ油 Salad Oil	マリネラソース、たまねぎ ほうれん草 ロメインレタス バナナ Marinara Sauce, Onions Spinach Romain Lettuce Bananas

アレルギーをお持ちのお子様のご家庭へ

★はアレルギー特定原材料:たまご、落花生、ごま、乳(乳製品も含む)

毎月の献立表をご覧ください、お子様が召しあがることのできないメニューがある場合は、学校オフィスにご連絡ください。ご自宅から代替品をお持ちいただくか、献立内の1品を除いて配膳するという対応をしています。saturdayschool@bccademy.com TEL 425-300-5887

For families of children with food allergies

Please see the monthly menu and contact the school office if there are menus that your child cannot eat. You can either bring a replacement from your home or we can serve without an item in the menu. Saturdayschool@bccademy.com TEL 425-300-5887