

# 1 January



## ねんこんの「あな」

おせち料理によく使われるねんこん。ねんこんにはたくさんのあなが空いていることから、先の見通しがよくなるように、というねがいがこめられています。それにしてもねんこんは、なぜあなが空いているのでしょうか？ねんこんはハスのくきが太くなったもので、田んぼのような水中で育ちます。植物が育つためには空気がひつようなため、ハスはくきの中にあなをあけて空気を根っまでとどけているのです。野菜のふしぎ、他にも見つけてみよう！



みやざき せんせい  
宮崎 あまこ 先生  
管理栄養士  
サッカー選手や自転車  
ナショナルチームなど  
プロスポーツ選手の栄養  
指導に従事してきた  
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	3	4	5	6	7
	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み
2 Week	10	11	12	13	14
	成人の日	お休み	ほうれん草クッキー こつぶっこ4連	やさしいおこめ 黒糖 堅あげプッチ4うすしお味 ぷるりんゼリーピーチ	鶏肉の竜田揚げ むぎチョコ (スーパーマリオ)
3 Week	17	18	19	20	21
	小倉サンド ミニおやつカルパス	塩羊かん スティックポテト のり塩 ぷるりんゼリーオレンジ	メロンゼリー ビーノ4連	無添加クッピーラムネピュア じゃがいも心地 オホーツクの塩と岩塩4P 快適野菜ゼリー	パクンチョコ<チョコ>プチパク 星たべよ (やさい) すいぞくかんゼリー
4 Week	24	25	26	27	28
	がんばれチョコバットくん ふんわり名人北海道チーズもち 果汁100%スティックゼリー	やさいのラムネ ハッピーターンミニ4連 ぷるんスティックゼリー	ソース焼きそば 生クリームパイ	ポケグミ4種 おにぎりせんべい銀しゃり ぷるりんゼリーグレープ	コーン蒸しパン 黄の野菜ゼリー
5 Week	31				
	ベーコンとほうれん草の和風スパゲッティ 森のくだもの屋さんスティックゼリー				

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。