



給食だより



新しい年を迎え、寒さも厳しくなってきました。
バランスの良い食事を摂り、体を温め、病気に負けない身体を作り、
良い一年を過ごしましょう。



⑦すずしろをさがす。 ⑥すずなをさがす。 ⑤ほとけのざをさがす。 ④はこべらをさがす。 ③ごぎょうをさがす。 ②なずなをさがす。

七草のお話

セリ、ナズナ、ゴギョウ(ハハコグサ)、ハコベラ(ハコベ)、ホトケノザ、スズナ(カブ)、スズシロ(大根)の七草をお粥にして、1月7日に食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。

七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われており、無病息災を祈って食べたのが始まりと言われています。

保育園でも、1/7のおやつに七草粥を提供する予定です。お楽しみに♪



⑧七草をきざむ。



⑨水と米をいれる。



⑩煮る



⑪残りの七草と塩をいれる。



⑫少し蒸らして七草粥のできあがり!



①せりをさがす。



1月11日は「鏡開き」です。(地域によって違いがあります)
お正月が明けてお餅を割ったことがあるかもしらっしゃるのではないのでしょうか。お餅を割る理由は、お正月に年神様が居場所とし滞在していた鏡餅を食べることで力を分けてもらい1年の幸運をお願いする習慣です。なぜ割るのかというと、江戸時代では刃物で切るとは切腹を連想させて縁起が悪いとされ、木槌で割るようになりました。また「割る」という言葉も縁起が悪いため「開く」の言葉が使われるようになりました。

【成り立ち】

鏡餅は人が主食とするお米(稲)からできているため、霊力が強く神聖な食べ物のために神様が宿ることからお正月にお供えされたのが鏡開きの始まりです。また男性は甲冑の前に鏡餅を飾り、女性は鏡の前に鏡を飾る風習がありました。

お誕生日会メニュー

- 〈昼食〉
- ・ロールパン
- ・ミートローフ
- ・ポテトサラダ
- ・具沢山スープ
- 《おやつ》
- かぼちゃパイ

1月のお弁当給食は

1/10(金) 1/30(木)です。

★空のお弁当箱をご持参ください♪