



給食だより

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。

1月は睦月(むつき)といい、「仲睦ましく過ごす」という意味の他に「始まる月、元になる月」という意味があります。1月は行事食がたくさんありますので紹介します。



1日

おせち料理



7日

七草がゆ



おせち料理はいろとりどりあり、見て
いるだけで気持ちが華やぎます。また、
それぞれの食材が持つ意味もあります。
かずのこは『子孫繁栄』、たいは『め
でたい』、こんぶは『よろこぶ』など
です。

今年一年の幸せを願って、ご家族で一
緒においしく味わえるといいですね。
子どもたちが、元気に成長する事を
願っています。

- 七草がゆを食べると、お正月料理で疲れ
た胃を守り、1年間病氣しないといわれ
ています。家族の無病息災を祈る風習は、
約1300年前の奈良時代から続いています。
- 七草がゆに入れる春の七草とは『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』です。最近は
スーパーなどで便利な七草セットが売ら
れています。

11日

鏡びらき



年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るため、
1月11日にもちをいただきます（地方により日にちは異なります）。

もちとは日本の伝統的な食べ物です。小さなお子さまに与えるときは、食べる前に水分
で喉を濡らして滑りを良くしたり、よく噛んで食べるよう伝え、飲み込むまでそば
で見守ると安全にいただけます。雑煮やおしるこなど、色々な楽しみ方で味わっ
てみてください。



今月の食育

ほうれんそう



ほうれんそうは一年中食べられますが、冬が旬の緑黄色野菜です。冬の野菜は氷点
下10度にも耐えられるほど寒さに強く、霜にあたることで甘くおいしくなります。
今月の食育紙しばいでは、冬野菜の仲間がたくさん登場します。そして、ほうれん
そうとこまつなの違いをみんなで発見できる内容になっています。給食にもよく出
てくる食材ですので、ほうれんそうの魅力をたくさん伝えていきたいと思っていま
す。

