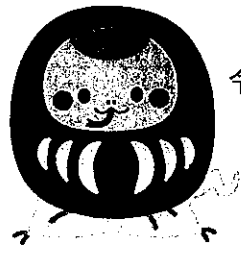




給食だより



令和7年 1月1日発行
おとぎ保育園
栄養士 由井

新年あけましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりました。本年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたくと考えています。寒い日が続く中、行事食を取り入れながら、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作り、子どもたちの体調に配慮しながら過ごしたいと思います。



1月の行事食

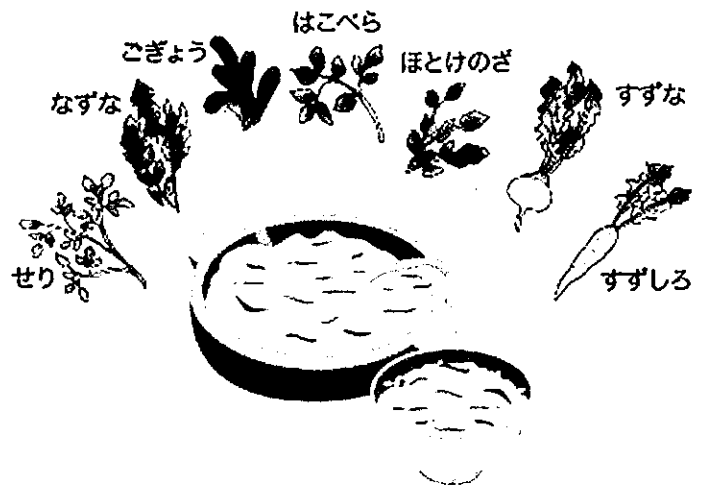


1月は、新年の健康を願って様々な行事が行われます。

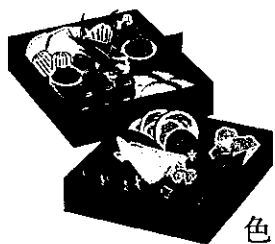
行事食が一番身近に感じられる月とも言えます。

- おせち料理…正月を迎えるための華やかな料理。
- 雑煮…餅に具をあしらった正月のお祝いの汁物。地域によって様々な雑煮があります。
- 七草粥…「春の七草」が入ったおかゆ。胃を休め、1年間の健康を祈ります。
- 鏡開き…正月の餅を下げ、お汁粉や雑煮にして食べます。
- 小正月…新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆粥がよく食べられます。

春の七草



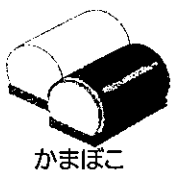
1月7日の朝に、七種の野菜や野草を入れたお粥を食べます。これを「七草粥」と言い、昔から、この日にお粥を食べると一年を健康に過ごせると言われてきました。



おせち料理の

具材に込められた意味

色とりどりのおせち料理は見るだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなくそれぞれの食材が持つ意味があります。



赤は魔除け
白は清浄

かまぼこ



かずのこ

子孫繁栄



伊達巻

学業成就



昆布巻

養老昆布
(よろこび)



海老

長寿



なます

平安、平和



黒豆

マメに、勤勉に



栗きんとん

金運