



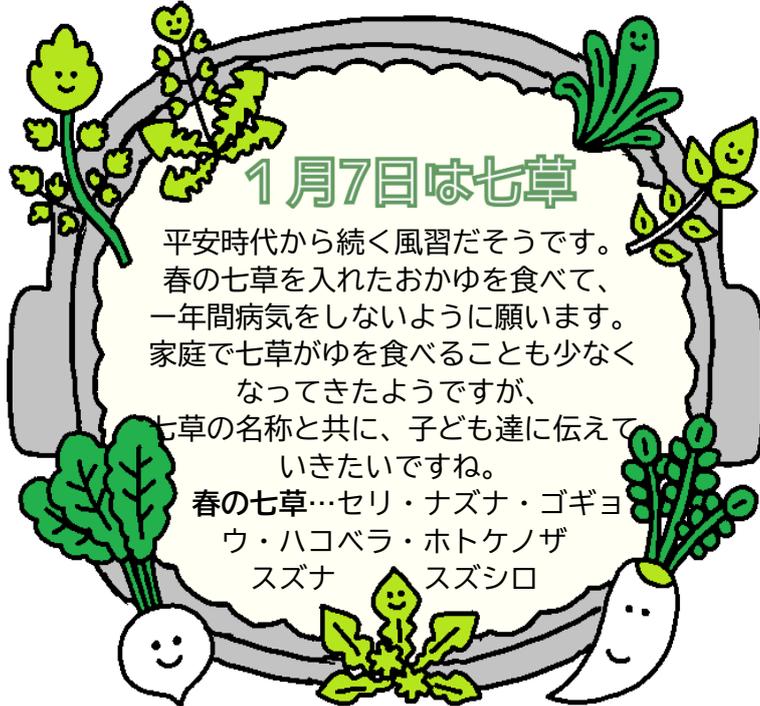
きゅう しょく

給食だより 1月号



令和7年1月1日
エレナ保育園

新しい年がスタートしました！
手洗いやうがいをきちんとして、
しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。
旬の食材の楽しみながら、今年一年元気にすごしたいと思います。



1月7日は七草

平安時代から続く風習だそうです。
春の七草を入れたおかゆを食べて、
一年間病気をしないように願います。
家庭で七草がゆを食べることも少なくなってきたようですが、
七草の名称と共に、子ども達に伝えて
いきたいですね。

春の七草…セリ・ナズナ・ゴギョウ
ウ・ハコベラ・ホトケノザ
スズナ スズシロ

伝えていきたい

おせち料理

おせち料理とは、
お正月や節句などの節日に食べる
料理のことを言います。
代表的なのがお正月のおせち。
一つひとつに意味があり、
先人の思いが込められた料理が
並べられます。作ることも
食べることも少なくなってきた
おせち料理ですが、
折に触れて伝えていけたら
いいですね。

小正月とは

1月15日を中心とする14日～16日の3日間を指し、
正月を締めくくる一連の行事です。

- 餅花や繭玉の飾り：柳などの枝に餅や団子、繭玉を刺して飾る
- 小豆粥(十五日粥)の食事：米と小豆を炊いた小豆粥を食べる
- 左義長やどんど焼き：前年の正月飾りを寺社の境内や河原などに集めて焼く火祭り
- なまはげやなもみ：鬼が家々を回る行事
- かまくら：子どもたちがかまくらを作ってその中で過ごす行事
- 豊作占い

小正月は、元日を「大正月」と呼ぶのに対し、満月をめでたいものとして祝われていました。
また、小正月は「女正月」とも呼ばれ、正月の接客などで忙しかった女性をねぎらうために、
地域によっては女性に代わって男性が家事をしたり、女性が実家に帰省する地域もありました。



鏡開きはどうして行うの？

お正月にお供えた鏡もちには神様の力が集まります。鏡開きの日に、そのおもちを雑煮やあられにして食べることで、元気をいただき病気になるいと言われます。硬くなった鏡もちを木槌でたたいて割るのも独特ですよね。刀をイメージさせる刃物は使わないというのが、昔からの習わしなのだそうです。



食事で免疫力・体力UP！

冬は感染症が流行する季節。
体を温める料理
で体温を上げましょう。

免疫力をアップする緑黄色野菜と、体力をつけるみそなどの発酵食品を使った、豚汁がおすすめです。豚肉の臭み消しにもなり、体温を上げてくれる生姜を、少量すり下ろして入れると効果的です。

