



給食だより

令和8年1月
エレナ保育園

新年、あけましておめでとうございます。
今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いと考えています。
寒い日が続きますが、子どもたちの体調に配慮してすごしたいと思います。

おせちについて

黒豆

家族みんなが
まめめめしく働き、
元気に過ごせるように
という願いを込めた。

数の子

数の子のたくさんの卵に、
子孫繁栄の願いを込めて

えび

えびの背のように、腰が
曲がるまで
長生きできるように
という願いを込めた。

だいこん

色の白い大根の
ように清らかな
生活を願って食べる。
また大地に根を
張る大根のように
家の土台
がしっかりして
栄えるように
という願いも込めた。



伊達巻き

昔の巻物にかけ、
文化の発展を願う。

昆布巻き

「こぶ」を「よろこぶ」とかけ、
おめでたいものとされた。

まんどん

金団と書き、
財宝という意味。
豊かな生活が送れますよ
うという願いを込めた。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症
が流行する季節。まずは体をあた
ためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど



鏡開きとは

鏡開きとはお正月にお供えした鏡
餅を、松の内が明けた
1月11日にみんなで食べて
健康をお祈りする行事といわれて
います。ちなみに、「開く」というの
は「切る・割る」という意味です。餅
を切るとは切腹のイメージがあ
ることから
「開く」の文字が
使われるよに
なったという説が
あります。

