



# 1月 給食だより

大宮みちのご保育園

新年あけましておめでとうございます。

ご家庭ではどのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。

お正月は、おせち料理やお雑煮など日本の食文化に触れることができるとても良い機会ですね。

今年も子ども達の元気な体をつくるため、美味しくて栄養バランスの良い給食を心がけ一生懸命作ってきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



## 「おせち」のお話し



おせち料理は「お節供」が略されたもので、現在では正月の節句料理のことをいいます。

正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

1月7日に給食でおせち料理を提供する予定です。

ご家庭でもおせち料理にはそれぞれどんな意味があるのかお話ししてみてくださいね。



### 《春の七草》



1月7日は七草の日です。

七草がゆは、お正月にごちそうをたくさん食べた胃腸を労り、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

七草は早春にいち早く芽吹くことから「邪気を払う」と言われています。そのため、七草がゆを食べて、1年の無病息災を祈るという思いもこの風習に込められています。

【昆布巻き】・・・よろこぶ

【田作り】・・・豊作

【黒豆】・・・マメ(健康)に暮らせる

【数の子】・・・子宝に恵まれる

【きんとん】・・・財産に恵まれる

【伊達巻き】・・・教養

【かまぼこ】・・・お祝い

【えび】・・・長生き

【松風焼き】・・・裏表なく素直に生きる

【ごぼう】・・・細く長く幸せに

### 七草すべて言えるかな？



※1月中旬 ぞう組さんとみそ作りをします。去年作ったみそは1月の給食で提供します。おいしくできているか楽しみですね。