



# 給食だより 1月

杉戸みちのこ保育園

令和8年1月5日

あけまして  
おめでとうございます  
今年もよろしくお願いします



本格的な冬になり寒さが厳しくなってきましたが、子ども達が元気に登園できるように、バランスの良い食事を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

## 伝統料理（おせち・七草）について学ぼう

伝統料理とは、長い歴史を持ち、世代を超えて受け継がれてきた料理であり、地域の文化や習慣を反映した特別な食文化です。今月はお節と七草についてお教えします。

### おせち（お正月1月1日～）

お節（おせち）とは、主に正月に食べられる日本の伝統的な料理で、神様へのお供え物として始まった特別な料理です。

お正月は、新しい年の始まりを祝う行事です。

毎日を無事に過ごせるよう願っておせち料理やお雑煮を食べます。おせち料理には日持ちのいい黒豆や数の子などの伝統食材が様々、使われています。またお雑煮は、神様へお供えした「お餅を食べ、力を授かろうとしたのが起源と言われています。



### 七草（1月7日）

七草は、春の七草粥を通じて無病息災を願う日本の伝統行事で、特定の7種類の草を指します。

七草の種類 春の七草は以下の7種類です。

- セリ - 胃を丈夫にし、解熱効果や利尿作用がある。
- ナズナ - 「撫でて汚れを払う」という意味があり、解毒作用が期待できる。
- ゴギョウ - 鎮痛作用があり、歯槽膿漏の予防に使われることがある。
- ハコベラ - 消化を助け、二日酔いにも効果が期待される。
- ホトケノザ - 便秘や胃炎に良いとされる。
- スズナ - 大根のことを指し、栄養価が高い。
- スズシロ - カブのことを指し、消化を助ける効果がある。



春の七草