



きゅうしょくだより



R7年 1月号

明けましておめでとうございます。

お正月には、お雑煮やおせち料理など、召し上がりましたか？

1月は、「天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月（＝睦月）」といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年をスタートしましょう。今月の献立には、お正月料理の田作りと紅白なます、7日には七草がゆを取り入れています。

給食室一同、子どもたちに喜んでもらえるような給食作りをめざして頑張ります！
今年もよろしくお願いいたします。

田作り・・・豊年豊作祈願（江戸時代に高級肥料として片口いわしが使われていたことから）
紅白なます・・・お祝いの水引をかたどったもの

七草がゆ



7日のおやつに七草がゆを食べます。

七草がゆは、もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで、神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

芽ぶきのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆを炊きます。

七草の菜葉には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富に含まれています。お正月のごちそうで負担がかかっている胃にぴったりの食事です。

お雑煮



平安初期に、もち、人参、大根などを神に供えて神まつりをした後、これらを集めて食べるようになったのが、お雑煮の始まりです。

お雑煮も各地方・各家庭で異なり、関東地方は切りもちのすまし仕立て、関西は丸もちのみそ仕立てが多いようです。

11日は鏡開きの日です。

飾っておいた鏡もちをお雑煮やおしるこなどにして家族で食べましょう。

