



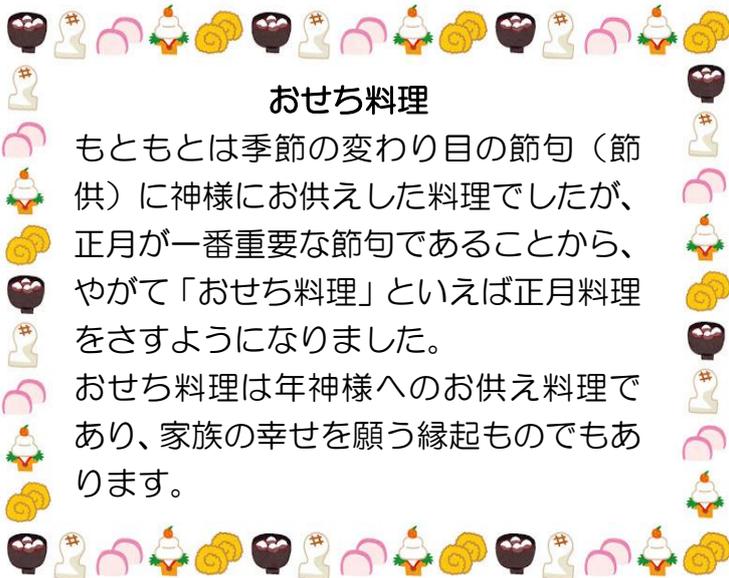
# 給食だより



## あけましておめでとうございます



新年をご家族で楽しく迎えられたかと思えます。今年も子どもたちが保育園で元気に過ごせるよう、安全でおいしい給食を作っていくたいと思えますので、どうぞよろしくお願い致します。3食しっかり食事を食べて、風邪に負けない身体を作りましょう。



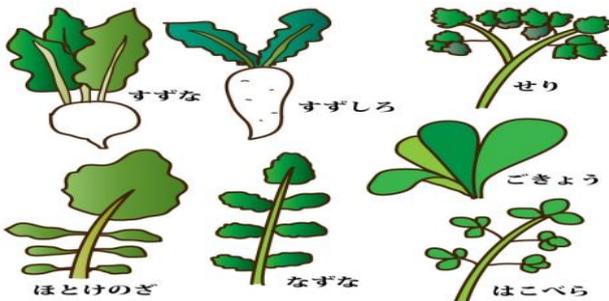
### おせち料理

もともとは季節の変わり目の節句（節供）に神様にお供えした料理でしたが、正月が一番重要な節句であることから、やがて「おせち料理」といえば正月料理をさすようになりました。おせち料理は年神様へのお供え料理であり、家族の幸せを願う縁起ものでもあります。

### ～おせち料理に込められた意味や願い～

- ・ 黒豆：マメ（健康）に働けるように
- ・ 田作り：豊作になるように
- ・ 昆布巻き：毎日の健康をよる「こぶ」
- ・ れんこん：先々の見通しが利くように
- ・ 栗きんとん：財産に恵まれるように
- ・ 紅白かまぼこ：新しい出発をお祝いする
- ・ 煮しめ：家族仲良く暮らせるように
- ・ 伊達巻き：知識が増えるように など・・・

1月7日は七草粥をぜひご家庭でも♪



### ♪ 寒さで甘みと栄養価が上がります ♪

ほうれん草、白菜、大根、ねぎなどの冬野菜は1月・2月がもっとも甘くなる時季です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで、特に「霜にあたると甘くなる」といわれています。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。

### ❀おかゆを食べて体調を整えましょう❀

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月6日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。このおかゆには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。