

# 令和7年1月 きゅうしょくだより



寒さが厳しくなり、胃腸炎やインフルエンザが流行る季節でもあります。

感染予防には手洗いが大切ですが、栄養もしっかり摂り、子どもも大人も早寝・早起き等、日頃の体調管理を心掛けていきましょう。

今年も栄養満点でおいしい給食を、心を込めて作っていきます。



## おせち料理

『おせち料理』を囲んでお正月を過ごされたご家庭もあるかと思います。「一年間、健康で幸せでありますように」と願い、年の初めに食べる料理が『おせち料理』です。日本の文化として、一つ一つの料理に大切な意味があることを子どもたちに伝えていきたいです。

<b>【数の子】</b> 「数の子」は「ニシン」という魚の卵で、卵がとても多いことから、子宝に恵まれますようにというの意味があります。	<b>【たけのこ】</b> 「たけのこ」は成長が早くてまっすぐ伸びることから、子どもが立派に大きくなりますようにというの意味があります。	<b>【れんこん】</b> 「れんこん」はたくさん穴が開いていることから、先が見通せる明るい未来を願う意味があります。	<b>【黒豆】</b> 「黒豆」には「まめに働いて暮らす」「元気に働けるように」といった意味があり、勤勉と健康を願っていただきます。	<b>【海老（えび）】</b> 「海老」は腰が曲がっているところがお年寄りに似ていることから、元気に長生きできますようにというの意味があります。
--	---	--	---	---



### 春の七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら  
ほとけのぎ・すずな・すずしろ

### からだにやさしい「七草がゆ」

1月7日の七草の日は、1年の無病息災を願う日です。病気にならず元気に過ごせるように、ビタミン・ミネラルの豊富な春の七草を入れた「七草がゆ」を食べます。「七草がゆ」は消化も良く、お正月においしい食べ物をたくさん食べたお腹を労わる効果もあります。

### 旬の食材～1月の献立より～

ほうれん草	白菜	
ブロッコリー	れんこん	
大根	ネギ	かぶ
ゆず	みかん	りんご
ぶり	など	

