



令和8年1月 きゅうしょくだより



新しい年を迎え、ますます寒さが厳しくなってきました。風邪や感染症が流行しやすい季節ですので、日々の体調管理には十分ご注意ください。1月の給食では、体を温める旬の食材や季節にちなんだ献立を取り入れています。子どもたちが冬の季節を感じながら、食事とおして日本の伝統や食文化にも親しめるよう工夫しています。



お正月に食べる「おせち料理」は、昔から新しい一年の健康や幸せを願って作られてきた伝統的な料理です。おせちには、それぞれの食材に意味が込められており、家族みんなで食べることで、一年の無病息災や幸福を願う気持ちが表されています。

- ・黒豆 : 健康で元気に、勤勉に過ごせることを願う食材です
- ・かずのこ : 子どもの成長や子孫繁栄の象徴とされています
- ・れんこん : 穴があいていることから、将来の見通しが明るいことを表します
- ・えび : 腰が曲がるまで長生きできるよう、長寿の願いが込められています
- ・だてまき : 巻物(昔の書物)に似ている形から、学問成就の願いが込められています
- ・ごまめ(田作り) : 豊作や食べ物に恵まれることを象徴しています



七草がゆ

1月7日は七草の日と呼ばれ、この日に食べる「七草がゆ」は、春の七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）を入れたおかゆです。七草がゆには、1年間の無病息災を願うという意味があります。また、冬の寒さで疲れた体をいたわり、新しい年を元気に過ごせるようにとの思いも込められています。

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