

# 給食だより

平成 29 年度 1 月

認定こども園

あけほの幼稚園 NO.9

## あけましておめでとうございます

ご家族で楽しいお正月を迎えられたでしょうか。

1 月は新しい 1 年の始まりの月です。そして、様々な行事ごとがあります。また、園でも今月末には生活発表会があります。昨年末より遊戯室で練習されている声が給食室にも聞こえてきていて、とても楽しみにしています！

### 春の七草

1 月 7 日は七草（セリ、スズナ、スズシロ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズシロ）を入れたお粥を食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、一年間病氣しないといわれています。約 1300 年前の奈良時代から続いています。

1 月 9 日の給食開始の日に 2 日遅れですが、“七草ごはん”を提供させていただきます。



### 鏡開き

1 月 11 日は鏡開きです。

運が開けるといい、お供えしたお餅を割って、おしるこ(ぜんざい)に入れていただきます。お餅を「切る」という言葉を避けて「開く」という縁起のよい言葉を用います。また、鏡は「円満」を意味します。



## 小正月

1 月 15 日を「小正月」といいます。

早朝に一家そろい、無病息災を祈って

「小豆粥」を食べます。小豆の赤色

には邪気を祓う力があると

考えられ、小豆粥は

もともと五穀豊穡や

子孫繁栄を祈った農耕

神事として食べられて

いました。

20 日を**大寒**といい、寒さがさらに厳しくなります。

手洗い・うがいを徹底し風邪に十分気を付けましょう！

小正月にちなんで 11 日のお誕生会のときに

「ミニおはぎ」を提供したいと思います！