

給食だより

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！

鏡開き

1月11日は鏡開きです。

運が開けるといい、お供えたお餅を割って、おしろこ(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。小正月にちなんで11日のお誕生会

のときに「ミニおはぎ」を提供させていただきます。

零 銭

七草がゆ

1月7日は七草(セリ、スズナ、ナズナ、

セリ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズシロ)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

“七草がゆ”を提供させて

いただきます。

ゴギョウ

ハコベラ

ホトケノザ

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！