



新年、明けましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく身体を動かし生活リズムを整えていきましょう!新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っています。本年も、子ども達に美味しい給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願ひ致します!

1月の

行事食

1月は、新年の健康や幸運を願って様々な行事が行われ、行事食がとても身近に感じられる月です。日本の伝統ある食文化を受け継いでいきたいですね

おせち料理



お正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに新しい年への思いが込められています。

【一の重】

田作り…豊作

黒豆…健康

数の子…子孫繁栄

昆布巻き…よろこぶ

伊達巻き…学問、文化の繁栄

きんとん…金運



【二の重】

えび…長寿

たい…めでたい

ぶり…出世



【三の重】

里芋…子孫繁栄

れんこん…先が見通せるように

くわい…芽が出る



お雑煮

もちに具をあしらったお正月の祝いの汁物です。地域や家ごとに作り方は様々で、関西では丸餅、関東や寒冷地では角餅がよく使われるそうです。鳥取県のお雑煮は、小豆雑煮といい、小豆の煮汁に柔らかく煮た丸餅が入ったものが主流です。



七草がゆ

(1月7日)

春の七草を刻んで入れたお粥を食べて、お正月のごちそうで疲れた胃を休め、野菜が不足しがちな冬の時期に栄養素を補い、1年を健康に過ごせるように願います。



鏡開き (1月11日)

お正月のもちを下げ、お汁粉や雑煮にします。昔は鏡餅を食べ、歯の健康と長生きを祈る「歯固め」の行事もありました。おうちで食べる際はのどに詰まらせないよう気を付けてください。



小正月 (1月15日)

その年の豊作を願う行事やお正月飾りや書初めを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆを食べる風習もあります。幼稚園では 1/16 の誕生会で ミニおはぎを提供します!



1月20日は大寒です!

大寒とは、1年のうちで最も寒い時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、感染症にかかりやすくなります。身体を元気にする食事を摂って寒い冬を乗り切りましょう!

ウイルスに負けない身体に!

- たんぱく質:魚や大豆製品など
⇒ウイルスをやっつける細胞はたんぱく質から作られます。
- ビタミンA、C、E:緑黄色野菜や果物など
⇒ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力を高めます。