



給食だより 1月号

令和7年1月4日
小倉社会事業協会
城野保育園

あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました。寒さも一段と厳しくなる時季です。給食室にお当番で来た子ども達が「あたたかいにおいがするー」と、調理の匂いを感じる素敵なことばに驚かされました。

今年もこども達の体調に配慮しながら、安全でおいしい給食をつくります。

行事食



- おせち料理…正月を迎えるための華やかな料理。
それぞれの具材に願いがこめられています。
- 雑煮…餅に具をあしらった正月のお祝いの汁物。
地域によって様々な雑煮があります。
- 七草がゆ…「春の七草」が入ったおかゆ。
胃を休め、1年間の健康を祈ります。
- 鏡開き…正月の鏡餅を下げ、おしるこや雑煮にして食べます。
- 小正月…新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ
小豆がゆがよく食べられます。



七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができるすばらしい行事食といえます。

- ☆せり … 鉄分が多く含まれる
- ☆なずな … 熱を下げ、尿の出をよくする
- ☆ごぎょう … 風邪予防や解熱に効果がある
- ☆はこべら … 古くから腹痛の薬草として親しまれていた
- ☆ほとけのざ … 高血圧の予防、胃腸の改善
- ☆すずな … 胃腸の調子を整える
- ☆すずしろ … ビタミンCを多く含む

