



1月給食だよ!



給食室 天野結子

今月は七草や鏡開きなど、1月ならではの行事や食材を楽しみましょう。
食べ物の由来の話などから今年1年の幸せを願ってご家庭でも一緒に食べられると良いですね。

近頃寒さも厳しくなってきました。日頃から栄養、体力づくりを心がけ風邪やウイルスに負けない身体で元気にこの冬をのりきりましょう!



おせち料理は食べましたか?

おせち料理は新しい一年を迎えられることを喜び、感謝する日本の大切な行事食です。7日には無病息災を願い、“せり・なずな・すずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずしろ”の七草を粥にして頂くのも伝統的な食事です。園でも7日のおやつに七草がゆを食べます。

赤ちゃんの頃は毎日食べていたお粥も忘れかけたころ、味がついて少し大人気分楽しんで食べられるとよいですね。

11日にはお餅つきをしてお餅が出来上がるまでの体験をします。

また11日は鏡開きです。神様にお供えた鏡餅には力が宿っていると
いわれそれを食べる事で神様に力をいただきます。

