

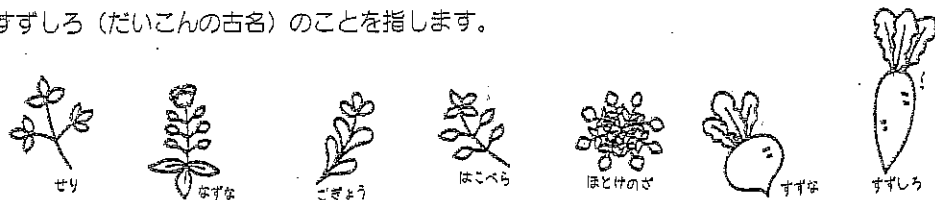
1がっのきゅうしよくだより

新年あけましておめでとうございます。

今年も、子どもたちが給食を楽しめるように、心を込めて作りたくて考えています！寒い日が続く中、栄養を考えてお雑煮や、七草などの行事食を取り入れ子どもたちの体調に配慮しながらすごしたいと思います！！ 給食室一同

春の七草とは

春の七草とは、春草の若菜のことをいいます。一般的には、せり、なずな、こぎょう（母子草のこと）、はこべら（はこべのこと）、ほとけのざ（田平子のこと）、すずな（かぶの古名）、すずしろ（だいこんの古名）のことを指します。



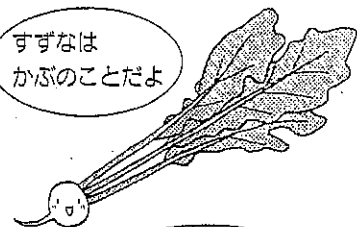
なぜ七草がゆを食べるの？

七草がゆは、1月7日の朝に1年の無病息災を願って食べる行事食です

昔は、今のように1年中いろいろな野菜が手に入るわけではありませんでした。そのような中で、春先に芽を出す青々とした若菜には、強い生命力があると考えられていました。人々は春を待ってその若菜を摘み、おかゆにして食べることで、病気をせずに長生きができると考えていたのです。



すずなはかぶのことだよ

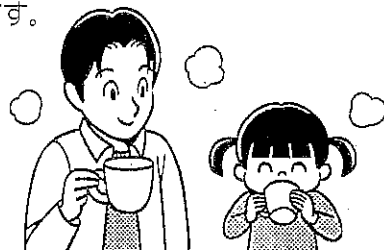


すずしろはだいこんのことだよ



冬も水分補給

寒い冬は、夏とくらべてのどのかわきを感じにくいので、積極的に水分をとるようにしてください。温かい麦茶やスープなどがおすすめです。



しっかり食べて かせ予防

かせを防ぐには、いろいろな食べ物をバランスよく食べて、かせに負けない体をつくるのが大切です。また、十分な睡眠をとることも心がけてください。



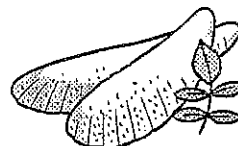
おせち料理に込められた願い

黒豆



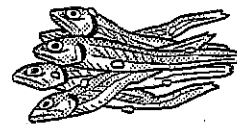
邪気をはらい、「まめ」に喜らせるように、という願いが込められています。

数の子



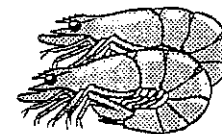
にしんの卵は数が多いことから、子孫に、という願いが込められています。

田づくり



昔はかたくちいわしを田の肥料に使ったことから、五穀豊穡を願っています。

えび



えびのように腰が曲がるまで長生きするように、という願いが込められています。

冬野菜を食べましょう

はくさいやねぎ、だいこんなどの冬野菜がおいしい時季です。鍋物やスープなどで、新鮮な冬野菜を味わいましょう。

