

1月給食だより



給食室 栄養士 吉村



ひかり組さんが、肉じゃがで使うじゃが芋の皮むきお手伝いをしてくれました。

新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べて、元気な体を作っていきましょう。



* 給食で提供するおせち料理 *

- ◎ぶり・・・ぶりは出世魚と言って、成長の段階で名前が変わってきます。(ワカシ→イナダ→ワラサ→ぶりという具合に) 出世魚を新年に食べて、立身出世を願う
- ◎紅白なます・・・お祝いの水引をかたどったもの
- ◎栗きんとん・・・「金団」きんとんには財宝という意味があるため、豊かに暮らせるように



【春の七草】

七草にはさまざまな説がありますが、お正月にごちそうをたくさん食べて、疲れた胃腸をいたわり、不足している緑黄色野菜を補うという意味があります。

七草がゆに入れる春の七草は、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すすしろ」です。

1月5日のおやつに七草おにぎりで提供します

