



給食だより

2024年 1月



五色橋保育室

新年、明けましておめでとうございます。ご家庭で楽しく過ごされたことと思います。年末年始は食べ過ぎてしまったり、つい夜更かしをしてしまったりと生活習慣が乱れがちですが、生活リズムを整え、元気にすごしましょう。子ども達が喜んでくれる給食作りや食育をたくさん取り入れて、給食室一同、頑張っていきますので、本年もどうぞよろしくお願い致します。



おせち料理の意味を知ってお正月を楽しもう！

おせち料理は、節句の祝いに神様にお供えする料理のことを言い、家族みんなが一年間、健康で幸せに暮らせますようにという願いが込められています。おせち料理は縁起の良いものが多く、料理ごとに様々な願いが込められています。以下に代表的なおせち料理の意味をご紹介します。

また、おせち料理を重箱に入れるのは、神様へのお供え物という理由だけでなく、めでたさを重ねるという意味もあります。

黒豆

まめ(豆)に元気に働けるようにという願いが込められています。



田作り

昔、田畑に肥料としてまいていたことから、五穀豊穡の願いが込められています。



かまぼこ

赤い部分は魔除、白い部分は清浄さを意味しており、縁起の良いものとなっています。



伊達巻き

見た目の華やかさと巻物に似ていることから、知恵が増えることを願っています。



えび

腰が曲るまで丈夫というところから、健康長寿の願いが込められています。



数の子

卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



紅白なます

紅白の水引きをイメージしていることから、一家の平和を願っています。



栗きんとん

色味が黄金を連想させることから、商売繁栄の意味が込められています。



昆布巻き

よろこぶの語呂合わせから、健康長寿や子孫繁栄の願いが込められています。



七草粥について

七草粥は、春の七草が入ったお粥のことです。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとされています。そのため、1月7日の朝一番に無病息災や健康長寿を願って食べるという食文化があります。また、お正月料理で疲れた胃や腸を休めるという役割も果たしています。七草粥には栄養がたっぷり入っているので様々な健康に役立ちます。

【七草粥の健康効果】

- ①セリ 食欲増進や整腸効果、動脈効果の予防など
- ②ナズナ 骨粗しょう症や便秘の予防、解熱作用など
- ③ゴギョウ 咳止め、痰きり、喉への効果など
- ④ハコベラ 利尿作用、止血作用、鎮痛作用など
- ⑤ホトケノザ 整腸作用、解熱作用、高血圧予防など
- ⑥スズナ 便秘予防やがん、しみ、貧血の予防など
- ⑦スズシロ 整腸効果や便秘予防など



☆誕生日会メニュー☆

- ☆昼食☆
 - ・2種のおにぎり
 - ・ささみとオニオンフライ
 - ・トマトと胡瓜のサラダ
 - ・豆腐と長ねぎのすまし汁
 - ・みかん
- ☆おやつ☆
 - ・ショートケーキ

