



HAPPY NEW YEAR



新しい年を迎えようとしています。2024年もこども達の元気な姿や声を感じながら、給食を楽しんでおいしく食べてもらうように心を込めて作ります。旬の食材を楽しみながら、2024年も元気に過ごしましょう！



おせち料理

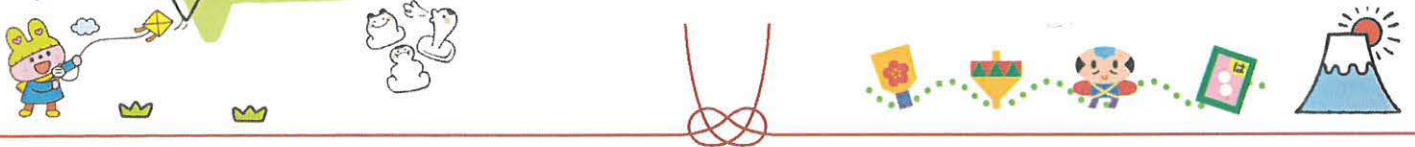
おせち料理は年神様のお供え料理とも言われ、収穫の感謝の気持ちを込めて用意をします。重箱に詰めることで「福が重なる」という縁起を担っています。

鏡開き

家庭や地域によって、味付けや使う食材がさまざまなお雑煮。お餅の形も丸餅や角餅など地域によって特色があります。我が家の雑煮を伝え、受け継ぐお正月の一品ですね。

いろいろな雑煮

お正月に神様にお供えしていた「鏡餅」をおしるこやぜんざい、雑煮などでいただく行事です。1年間の無病息災の願いを込めて。



春の七草



1月7日の朝に7種類の野菜が入った「七草粥」を食べると、邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習です。お正月で弱った胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという役割もあります。

せり、なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな、すずしろ・これぞ七草

五・七・五・七・七で覚えやすいよ！

年末年始は、帰省や旅行などいろいろな計画をたてられる家庭も多いかと思います。楽しい時間を過ごした後は、早めに生活リズムの乱れを整え、規則正しい生活を心がけて健康で1年を過ごしましょう。そのためには「早寝」「早起き」「朝ごはん」を習慣化しましょう。

