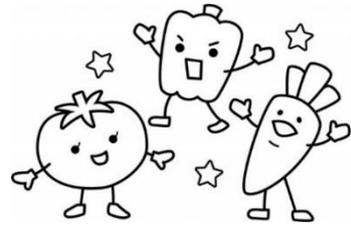


1月 給食だより



中宮まぶね保育園



新年あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今月はおせち料理や、七草がゆ、鏡開きなど1月ならではの料理を楽しめます。食べ物の由来の話などから今年一年の幸せを願ってご家庭でもおいしく味わえるといいですね。2024年も子どもたちの元気な身体を作るために栄養バランスのととのった給食を提供していきます。よろしくお願いいたします。



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

1月行事食

〈お正月献立〉

ごはん
松風焼き
根菜の煮しめ
お雑煮
(おやつ)
牛乳
くりきんとん蒸しパン

〈お誕生日会〉

ピラフ
鶏肉のマーマレード焼き
コールスロー
ミネストローネスープ
(おやつ)
りんごジュース
フルーツパフェ

おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてから、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と正月行事が続きます。人日の節句には7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにもぴったりの行事食です。また、鏡開きではお供えしていた鏡もちを下げてお汁粉などにして食べて、家族の健康や幸福を願います。お家でも機会があれば正月の行事を楽しめるといいですね。

