

# 2024年1月 給食だより

新年、明けましておめでとうございます。今年も子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間になるように工夫しながら心を込めて作っていきたいと思います。今年も皆様にとって笑顔いっぱいの一年になりますよう心よりお祈り申し上げます。寒い日が続く中、今月は七草がゆやお汁粉などの行事食も取り入れ行く予定です。普段の給食では見慣れない食材も登場するので見て・触って・匂いを嗅いで体験してほしいです。



## 【七草とは】

1月7日は七草の日です。1年の無病息災（病気にならず健康に過ごせること）を願う日です。また、体にいい春のななくさを入れた「七草がゆ」を食べます。お正月にお節やお餅などたくさんのお食べ物を食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。



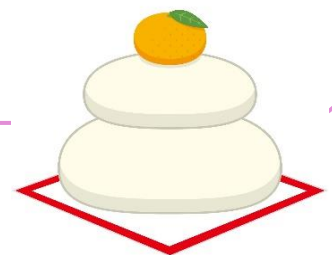
## 春の七草の種類

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ。スズナは「かぶ」、スズシロは「大根」のことを言います。

## 鏡開きのお話：

お餅を割る伝統行事でもある「鏡開き」では「割る」という言葉はお祝い事では使いません。代わりに「開く」という言葉を使います。また、鏡餅は丸くて鏡に似ている事から、鏡餅というようになりました。

11日に鏡開きをしておやつにお汁粉を食べます。



## 【1月に旬を迎える食材】

鮭 めかじき はまち さば たら わかさぎ ぶり  
はっさく りんご みかん カリフラワー かぶ  
ブロッコリー きゃべつ 大根 ねぎ 白菜 ごぼう  
れんこん 小松菜 さつまいも 里芋



