



新しい年の始まりです。今年も心身ともに健やかな一年にしましょう。そのためには早寝・早起き・朝ごはんが欠かせません。お休み中でも規則正しい生活リズムを心がけて、元気なスタートを切りましょう。



1月7日は人日の節句です。



3月3日は桃の節句、5月5日は端午の節句というように、季節の節目となる日を「節句」と言います。1月7日は一年で最初の節句である人日（じんじつ）の節句です。昔からこの日には七草粥を食べる風習があることから、七草の節句とも呼ばれています。

新しい一年の無病息災や邪気払いを願いながら食べる七草粥ですが、年末年始にごちそうを食べ過ぎた胃腸をいたわること、また冬場に不足しがちなビタミンやミネラルを補うことなど、大切な役割も担っています。幼稚園では1月7日(火)の昼食に七草粥を提供します。本来は細かく刻んだ春の七草を使用しますが、幼稚園では子どもたちも食べやすいように、小松菜と大根といったなじみ深い野菜でアレンジしています。

春の七草
 ほとげのぎ・はこべら・なずな・せり・すずな・すずしろ・ごきょう



今年も安心・安全で美味しい給食を提供できるよう取り組んで参りますので、給食室一同、よろしくお願いいいたします。



日本の伝統料理

おせち料理



正月とは、1月1日から7日の松の内や、15日の小正月までを指します。元日には、「年神様（としがみさま）と言う新年の神様が、一年の幸福をもたらすためにやってきます。おせち料理は、この年神様にお供えるものとして作られたのが始まりと言われています。重箱に詰める料理は、新しい年を健康で幸せに過ごせるように縁起を担いだものばかりです。その由来や、込められた願いをご紹介します。

一の重		祝い肴・口取りなど
二の重		焼き物・酢の物など
三の重		煮物など

黒豆	まめ（まじめ）に働き、まめ（健康）に暮らせるように。	昆布巻き	「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
数の子	卵（子）の数が多ことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。	エビ	腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。
田作り（ごまめ）	小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。	焼き魚	ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
たたきごぼう	ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。	紅白なます	お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。
伊達巻き	巻物（書物）に見立て、知識や教養が身につくように。	れんこん	穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
紅白かまぼこ	赤は魔よけ、めでたき、白は清浄、神聖な色を表す。	里いも	親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。
きんとん	黄金に見立て、金運に恵まれるように。	くわい	大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。