

給食だより



2023年1月号

あっという間に令和5年ですね。よい年になりますように。
1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。年末年始で乱れ気味の生活リズムを少しずつ整えるよう、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。

春の七草とは??

七草粥は、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸を労わり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。七草粥は1月7日の朝に食べ、一年の健康を祈るものです。

春の七草とは…

せり、なずな（ぺんぺん草）、ごぎょう
はこべら（ハコベ）、ほとけのざ
すずな（カブ）、すずしろ（大根）

最近ではスーパーでも
便利な七草セットが売って
いるのを良くみかけますね。
おうちでも、是非気軽に
試してみましょう!!



『鏡開き』は健康を祈る日



鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。
（地方により、日にちは異なります。）

ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。
餅を切るとは切腹のイメージがあることから、「開く」の文字が使われるようになったとの説があります。

家でお餅を食べる場合は、小さめにちぎる、目を離さない、口に入れすぎないなど与え方に注意しましょう。



食事の前は手をきれいに!



Withコロナの世の中となり、大人も子どもも手洗いの習慣はより一層身につけてきました。まだまだインフルエンザにも注意が必要な季節です。寒いのでつい短時間で済ませたくなりますが、歌をうたいながら洗うなど、しっかり時間をかけてキレイに洗いましょう。食事前の手洗いは「これから食事です」の合図にもなります。

今年も安心安全で、おいしい給食を心をこめて作っていきたいと思います。
どうぞよろしくお願い致します。

給食室スタッフ一同

