



令和3年1月
管理栄養士

ひまわり保育園

給食だより



早いもので今年も残すところわずかとなりました。体調をしっかりと整え、元気に
お正月を迎えたいものですね。1月の献立は冬野菜を取り入れた体の中が
温まるメニューとなっています。寒さはまだまだ続きますが沢山食べて新年を
おもしろく楽しみましょう♪

先月12月25日は



チキンライス、野菜
スープ、リクエストメニュー
のハンバーグ、人参の
グラッセ、マカロニサラダ、
みかん
おやつは、クリスマス
ドーナツ、りんごジュ
ース
でした。

今月の二十四節気

【小寒】しょうかん:1月6日

池や川の氷も厚みを増し、寒さが厳しくなる頃です。この日を「寒の入り」と
いい、寒さの始まりを意味します。そして、小寒と大寒を合わせたおおよそ1か月を
「寒中」「寒の内」といい、寒中見舞いを出す時期とされています。

【大寒】だいかん:1月20日

冷え込みもはげしく、寒さが最も厳しい頃。二十四節気の最後の節気で、
ここを乗り切れれば春近しということです。寒気を利用した食物(凍り豆腐、寒天、
酒、味噌など)を仕込む時期にもあたります。

おしらせ

2021年1月より、給食に使用するマヨネーズは、
全員、卵不使用のマヨネーズとなります。



おせち料理 とは

おせち料理には縁起が良いとされる食べ物がたくさん入っています。また、
『せち』とは、年越しの晴れの膳のことをいいます。晴れの膳・晴れの食
とは格別の食べ物のことです。年中行事にお供えする食べ物はすべて
晴れの膳になります。
おいしい物を食べ、家族そろって新年を迎えられたことを喜び、新たな年
のスタートを切りましょう。

お重に詰める理由も、めでたいものが重なるようにという意味があるとされる
おせち料理。

代表的な具材だけでも、これだけの意味があるのです。

数の子: 子宝や子孫繁栄を願う縁起物

栗きんとん: 漢字で『金団』と書き、金銀財宝を意味し金運を呼ぶ縁起物

伊達巻: 形状が巻物に似ていることから学問や習い事の成就を願うもの

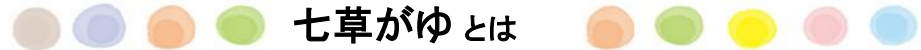
紅白かまぼこ: 半円状が日の出に似ていることと紅白を揃えることで縁起が良い

田作り: 田植えの肥料に乾燥した鰯が使われ豊作になったことから縁起物に良い

黒豆: 健康でまめに暮らせることを願い、黒は邪気をはらうとも言われている



七草がゆ とは



お正月の七日の朝に無病を祈って七種類の野菜をかゆに入れてたべます。
お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体に良い食事とされてます。
葉物にはビタミンやミネラルが豊富です。

春の七草とは、「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」です。

園では7日のおやつに【七草がゆ】を提供する予定です。

