



1月給食だより

みどりこども園 2024.12.18

もうすぐでお正月がやってきますね！みなさんお正月はどう過ごしますか？
家族で楽しいことをたくさんして、元気よく新年を迎えられるよう風邪に気を付けて過ごしましょう！



鏡開きは1月11日です！

七草粥について

七草粥は、春の七草を用いて
人日の節句(1月7日)の朝に食べる
お粥のことです。

七草は、早春にいち早く芽吹きます。
その生命力にあやかり、"無病息災"
を願ってお粥が食べられるようになりました。

お正月の
食べ過ぎ・飲み過ぎで
疲れた胃腸を、
優しくいたわってくれます。



鏡開きで健康を祈る

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いわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るこ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いう説があります。



春の七草知っているかな？



七草はリズムよく唱えると
覚えやすいですよ！



1月の献立のテーマは『冬野菜を食べて元気に過ごそう！』です。

まだまだ寒い日が続きます。

ビタミンたっぷりの冬野菜を食べて免疫もつけましょう！



～ 今月の旬の食材 ～

白菜・大根・れんこん・ほうれん草・さといも など

