

給食だより

文殊乳児保育園
令和7年度1月号

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



おせち料理のいわれ

おせち料理とは、節日に作られる料理のことで、節日のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。おせちの食材は五穀豊穡や子孫繁栄、無病息災などを願うのが特徴で、神様へのお供え物の意味もあります。また、重箱に詰めるのは神様へのお供え物という理由だけではなく、重箱は「めでたさを重ねる」という意味もあり、新年の始まりを盛大に祝うために使われてきました。

- 黒豆:健康で日焼けするほどマメに、勤勉であるように願う
- 栗きんとん:「勝ち栗」から勝負運、黄金の色から富や豊かさ
- 海老:エビのように腰が曲がるまで長生きできるよう長寿の願い
- 紅白なます:根を張る根菜で、紅白の水引きにも通じる縁起もの



食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。体温を上げると免疫機能が向上し、体温が1℃上がると免疫力は5～6倍になるとも言われています。まずはからだを温める料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材・・・

緑黄色野菜や果物

体力をつける

発酵食品・・・納豆、味噌、ヨーグルトなど



春の七草

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いたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。

本来は1月7日の朝ごはんに七草粥を食べるもので、七草粥に入る春の七草とは、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。1年の健康を願いながら、ぜひ味わってみてください。

