



給食だより

2025年1月
尚徳福祉会 沼袋西保育園

あけましておめでとうございます！

新しい一年を迎え、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、温かい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

春の七草



セリ



ナズナ



ゴギョウ



ハコベラ



ホトケノザ



スズナ



スズシロ

七草がゆは、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、朝ごはんに七草がゆを食べるものだそうです。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

1月11日は鏡開きです

11日はお正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く(刃物で切らずに割る)ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて頂き、一年の家族の円満や健康、開運を祈願する行事です。

～おせち料理の種類とこめられた願い～

おせち料理は「お節供」が略されたもので、現在では正月の節句料理のことをいいます。3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)などの節目の日に神様に供える料理のことでした。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

【昆布巻き】・・・よろこぶ

【田作り】・・・豊作

【黒豆】・・・健康

【数の子】・・・子宝に恵まれる

【きんとん】・・・商売繁盛と金運

【伊達巻き】・・・教養

【かまぼこ】・・・祝い

【えび】・・・長生き

【お多福豆】・・・福を招く

【ごぼう】・・・細く長く幸せに



1月の食育

1月23日

うさぎ組、りす組 小松菜に触れる

1月15・29日

幼児クラス サンドイッチバイキング
(いちごジャム・ホイップクリーム
ツナマヨドレ)

*感染拡大等により、中止する場合があります。ご了承ください。

