



# 1月 きゅうしょくだより



2025年度

社会福祉法人 尚徳福祉会  
生麦保育園

## あけましておめでとうございます

お正月は、新しい年を迎えたことに感謝し「正月さま」とよばれる年神さまをお迎えして1年の豊作と家族の健康を願う行事です。

昔からお正月には、お正月ならではの遊びや料理でお祝いします。皆さんはどうなお正月を過ごしましたか？給食室は本年も美味しく、安心、安全な給食を提供できるよう努めてまいります！

今年もどうぞよろしくお願ひ致します😊

### ～春の七草～

1月7日には、無病息災、長寿富貴を願い、ビタミン・ミネラルの豊富な春の七草で作った『七草粥』を食べる習慣があります。お正月のご馳走で疲れた胃を労わってあげましょう。生麦保育園では7日に新年お祝いメニューとして七草粥を提供します。七草粥を食べて元気いっぱいに過ごしましょう！



### ～1月11日は“鏡開き”～

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。鏡餅を開くと（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1年の家族の円満や健康・開運を祈願する行事です。

### “おせち料理の由来”



#### 『かずのこ』

かずのこはニシンの卵巣。たくさんの卵があるので子孫繁栄の意味があります。

#### 『黒豆』

まめで健康に暮らせますようにという意味が込められています。

#### 『田づくり』

昔にイワシを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。

#### 『れんこん』

先々の見通しが利きますようにという意味が込められています。

#### 『えび』

腰が曲がるまで長生きするようなど、長寿を願う意味があります。

#### 飾りもちの飾りの意味は…

- 裏白 … 長寿と夫婦円満
- 昆布 … 喜ぶ
- 柑(ミカン) … 代々栄える
- くし柿 … 幸運を取り込む
- ゆずり葉 … 家系が絶えずに続く
- 重ね餅 … 喜びごとが重なる