

令和6年12月27日
社会福祉法人 見真会
明光保育園
栄養士 田川、濱田

1月の給食だより

オリンピックイヤーで、とても暑かった令和6（2024）年ももう少し、まもなく新年を迎えます。

1月1日の元旦は、「年神様（としがみさま）」を家々にお迎えして、おもてなしをする伝統があります。年神様は、子孫繁栄や五穀豊穡など新年の幸せを持って来る神様といわれています。

令和7（2025）年は、十二支の巳年（みどし）です。「巳」は、蛇のイメージから「再生と変化」を意味しています。脱皮し強く成長する蛇は、その生命力から「不老長寿」を象徴する生き物としてや、神の使いとして信仰されてきました。

1月の献立のテーマは、「日本の伝統行事とそこで食べられる行事食を知り、旬の冬野菜をおいしく食べよう！」です。お正月の「おせち料理」+松風焼き、七草の節句の「七草かゆ」、鏡開きの「ぜんざい」など、伝統行事にちなんだ献立を取り入れています。



おせち料理

おせち料理は、もともと節日（季節の変わり目などにお祝いを行う日）に神様に供える料理のことで、「御節供（おせちく）」が略されたものです。現在は、正月のみに出すようになりました。

おせち料理には豊作や健康など、いろいろな願いが込められています。



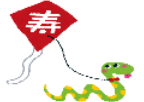
七草かゆ(1月7日)

春の七草（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）を入れたかゆで、1月7日の朝に食べて1年の無病息災を祈ります。



鏡開き(1月11日)

鏡開き（かがみびらき）は、お正月にお供えした鏡もちを松の内（まつのうち）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です。（地域によって日にちが異なります。）



小正月(1月15日)

新年の豊作を願う行事や、どんと焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。



出典：少年写真新聞 たのしくたべようニュース
(No448 2022年(令4年)1月8日発行)

1月の献立紹介

- 1月6日(月) おせち料理…ばら寿司、伊達巻、カレイの黄金焼き、栗きんとん、紅白生酢、吸い物
- 1月7日(火) 七草(人日)の節句…七草かゆ
- 1月10日(金) 鏡開き…ぜんざい
- 1月15日(水) 小正月献立…さつま芋と小豆のおこわ、鶏ひき肉の松風焼き、かぶの千枚漬、豆腐のすまし汁、白桃缶

感染予防に大切な 手洗いうがい

【手洗い】 手には、細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などに石けんでいねいに手洗いをします。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。



【うがい】 外遊びの後や、人で混雑した場所から帰った時などにうがいをします。まずはブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2～3回繰り返します。

☆県内にインフルエンザ警報発令中☆

かぜを予防するために

バランスのとれた 適度な運動 十分な睡眠と休養
食事



かぜは、抵抗力が落ちた体が病原体に感染することによって引き起こされます。抵抗力を高めるためには、バランスのよい食事を食べて、適度に遊んで体を動かし、十分に睡眠をとることが大切です。



かぜをひいてしまったら

かぜをひいたら、栄養補給、保湿、安静に努めることが大切です。食欲不振や消化機能の低下が起こりますが、病原体への抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事をとりましょう。また、消化のよいおかゆやうどん、卵や魚、やわらかく煮た野菜などがよいでしょう。水分補給も忘れずに行います。

