



# 給食だより

新しい年が始まりました。ご家庭では、お正月に雑煮やおせち料理など、めでたい料理をたくさん食べパワーをいただいたことでしょう。今年もお子さんが、ごはんをたくさん食べて健やかに育つことを願っています。



## 1月の行事食

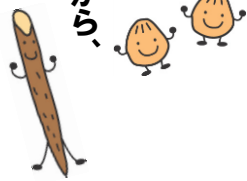
### おせち料理のいわれ

もともと季節の変わり目の節句（節供）に神様にお供えした食べ物が「お節料理」でした。やがて、正月がもっとも重要な節句であることから、正月料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。おせち料理は年神様に供える料理であり、家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。五穀豊穡、家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りを込めて、縁起の良い食材の名にちなみ、海の幸、山の幸を豊かに盛り込みます。



**お正月は、一年の豊作と家族の健康を願う行事です。**

きんとん・・・お金に恵まれますようにと願う。  
えび・・・腰が曲がるまでの、家族の長寿を願う。  
ごぶまき・・・「よるごぶ」に通じます。楽しく暮らせますように願う。  
黒まめ・・・まめ(元氣)に働くことができますように願う。  
かずのこ・・・子孫繁栄を祈ります。  
だてまき・・・進化と文化の繁栄を祈り。  
さといも・・・子芋がたくさん付くことから、子宝を祈願。  
レンコン・・・穴があいたレンコンには、先を見通せるようにとの意味が。  
ごぼう・・・地にしっかりと根を張るごぼうは、お正月料理に欠かせない存在でした。



## おかゆを食べて

### 体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん！胃の調子を整えるためや厄除けの為に、1月7日にはセリ・ナスナ・ゴギョウ・ハコベラ、ホトケノザ・スズシロ・スズシロが入ったお粥をいただきます。旧暦では1月は早春に当たりました。春の野に芽吹いた生き生きとした七草をおかゆに入れて食べることで、自然の生命力をもらい、無病息災で長生きができることされています。また、七草粥はビタミンも豊富で、正月にごちそうを食べて疲れた胃腸をやさしくいたわるといって効果もあるようです。

## 鏡もち



1年の最初の行事が正月。その時、年神様に供えられるもちが「鏡もち」です。鏡もちには、さまざまな装飾品と共に飾られます。代表的なものが、橙（だいだい）です。橙は、家が代々に渡って続いていくようにと願いが込められています。

1月11日になったら鏡開きをして、元気に1年を過ごすことができるよう願いながら、お汁粉などにして食べましょう。

## しっかり手洗いで冬を元気に過ごそう！

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となるウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



春の七草

