

給食だより 1月



令和7年1月4日 筑後保育所

新年明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちの健やかな成長と元気いっぱいの笑顔が見られますように、安全で安心な給食作りに努めたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



❖お雑煮について

お正月を迎えると、新しい一年の健康と家の繁栄を祈って「お節（おせち）料理や、「お雑煮」を食べる機会があると思います。

東日本のお雑煮は、角焼き餅が入ったすまし仕立て、西日本のお雑煮は、丸餅を茹でた味噌仕立てが一般的と言われています。

筑後地方では、するめや昆布でだしを取り、鶏肉や大根、にんじん、かつお菜などの野菜と丸餅が多いようです。



☆七草がゆで無病息災☆

1月7日は「人日」（じんじつ）、五節句の一つです。この日に食べる縁起食が「七草がゆ」です。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、無病息災を祈って「七草がゆ」を食べる習慣になりました。

また、疲れた胃の調子も整えてくれます。

保育所でも7日に「七草がゆ」をいただきます。



せり

よい香りのする草
解熱、貧血予防に効果がある。



なすな

整腸作用がある目にもいい。



ごぎょう

咳きや喉の炎症を和らげる効果がある。



はこべら

整腸作用がある古くは虫歯に効くと言われていた。



ほとけのざ

キク科の草



すすな

かぶ。消化を促進し、腸内環境を改善。葉の部分を使用



すすしろ

大根。消化促進効果あり。胃もたれや胸焼けに効果あり。葉の部分を使用。

