



給食だより



令和5年1月号
杉並区保育課

明けましておめでとうございます。新たな一年が始まりました。よろしくお祈りします。今年も、子ども達が食べ物に興味を持ち、楽しい給食の時間になるよう努めていきます。

行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。

おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでしたが、今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

鏡開き



お正月に飾った鏡餅を1月11日に木槌で叩いて割り、神様にお供えしたお餅を食べることで「運がひらけるように」と行う行事です。

1月の給食には、「松風焼き」「煮しめ」「七草粥」と11日の鏡開きにはお餅の代わりにさつま芋が入った「お汁粉」を提供します。是非、料理のいわれなど、ご家庭で話題にしてはいかがでしょうか。



冬野菜のうれしい効能



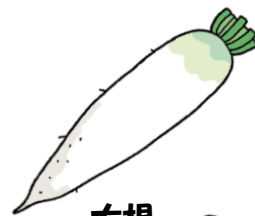
白菜



ほうれん草

冬野菜といえば大根・白菜・長葱・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素が豊富で、体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげたりします。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ◆白菜…ビタミンCやカリウムが豊富に含まれる。淡泊でほかの材料との調和が良く、どんな料理にも合う。
- ◆大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。
- ◆ほうれん草…鉄分が豊富。



大根



長葱



春菊

