

# 給食だよい

治水どんぐりの家保育園 2026. 1

あけましておめでとうございます。今年も安心・安全な給食と手作りおやつを心掛けていきますので、どうぞよろしくお願ひします。

寒さが、いっそう厳しくなりますが体が温まる給食を、たくさん食べて、遊んで新しい年をむかえましょう。手洗い・うがい・なるべくマスクの着用でインフルエンザやコロナ・胃腸炎等の感染には引き続き注意が必要ですね。



1月7日春の七草

春の七草といえば、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのこと。七草粥は1月7日の朝に、七種類の野菜が入ったお粥を作り無病息災を願っていただきます。お正月に食べすぎてしまった胃にやさしいお粥。ご家庭でも、「家族みんなが健康でいられますように」と願いながら食べられるといいですね。保育園では1月7日（水）に七草スープとして、給食でいただきます。

1月 11 日鏡開き

お正月の間、年神様が宿っているとされる鏡餅。11日の鏡開きの日に神仏に感謝し無病息災を願い供えていたお餅を割って（開いて）、神様からの力を貰うと言われています。

日本のお正月ならではの伝統を体験できる食文化ですね。



一年のはじまり、お正月に食べる「おせち」は、新年の幸せをもたらすといわれる年神様のためのご馳走です。お供えをしてからいただくことで、一年の無病息災を祈願します。ごちそう一つひとつにさまざまな願いが込められています。さらに、「おせち」は「めでたさを重ねる」という意味合いから重箱に入れられており、左側から一の重、二の重、三の重と、それぞれ入れる料理が決まっています。どのお重にどんなご馳走が入っているのか、そして、それぞれのご馳走にどんな願いが込められているのか、改めて見ると知らない由来もあり日本のおせち料理を知る貴重な機会ですね。