1 給食たより

新年おめでとうございます。
皆様、良いお正月をお迎え
のことと思います。本年も
よろしくお願いいたします。

願いを込めて七草を

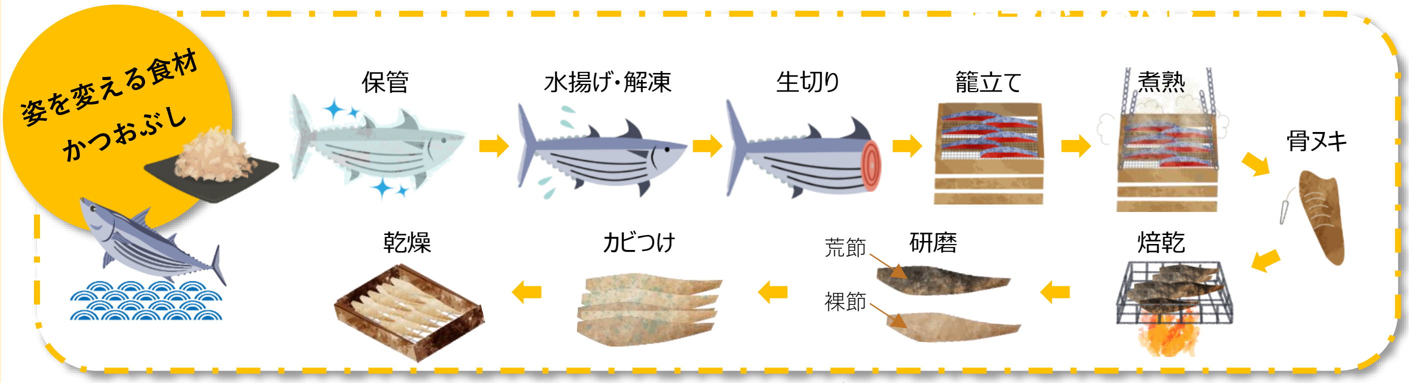
お正月の御馳走に疲れた胃腸をおやすみさせて、不足しがちな冬場の栄養を青菜で補給する目的があり、1月7日に七草がゆを食べる風習が定着しました。お正月になると七草がゆセットとして店頭に並び始めますが、もともとは7種の野菜を入れた粥や7種の穀物でつくる粥を七草がゆと呼んでいました。春の七草が揃わなくても、身近な野菜を使ったお粥で七草がゆを作り、新年の無病息災を願い、1月7日には七草がゆを食べてみませんか？

≪春の七草≫

・せり	目の充血やめまいの予防
・なずな	消化機能を整える
・ごぎょう	咳き止め、たんを切る
・はこべら	胃炎や胃弱に効果的
・ほとけのざ	筋肉の痛み
・すずな	胃腸を整え熱を下げる
・すずしろ	胃腸の働きを助ける

おせち料理

おせち料理は一般的に重箱に詰められますが、めでたいことを重ねるという願いが込められているとされます。

鏡開き

お正月の間に飾っておいた鏡餅。
お正月が終わり、鏡餅を割って食べる日本の風習の「鏡開き」。鏡餅には、年神様の力が宿っていてそのお餅を食べることで年神様の力を頂き、「一年を健康で幸せに過ごせますように」と願いを込めて行う行事です。
鏡開きは「松の内」が明けてから行うのが一般的です。