

# 2025年度 1月 給食だより

中宮まぶね保育園

あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みは、家族で楽しく過ごされたことと思います。お正月は食生活、生活リズムが乱れがちです。生活リズムを戻すためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

手洗い・うがいも忘れずに元気な身体で良い一年にしましょう。



## 1月の行事食

### 1月 1~3日

#### ◎おせち料理



神様にお供えし、家族の健康、豊作、子孫繁栄などを願う縁起のいい料理。

#### ◎お雑煮



大晦日から年神様にお供えした餅と一緒に煮た汁物。神様に備えた物を食べると（神人共食）神から力を授かり元気が出ると考えられている。

### 1月 7日

#### ◎七草がゆ



新年の無病息災と長寿を願って食べる。正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる。



### 1月 11日

#### ◎鏡開き



年神様が宿るとされる鏡餅を「開く」ことで、神様の力をいただき、1年を無病息災で過ごせるように祈願します。



## 1月 行事食

#### 〈お誕生日会〉

- ピラフ
- 鶏肉のトマトソースかけ
- ごぼうサラダ
- 野菜スープ
- (おやつ)
- みかんジュース
- アップルパイ



#### 玄関ホールにレシピコーナーを設置しています！

給食のメニュー以外にもおやつのレシピも置いています！気になるレシピがありましたら、どしどし持って帰って、お家で作ってみてくださいね。

また、レシピコーナーに置いてほしいメニューがありましたら、遠慮なくリクエストしてください！