



給食たより



新年あけましておめでとうございます！寒さが一段と厳しくなるこの季節ですが、おせち料理や鏡餅など昔から受け継がれてきた食文化を感じる良い機会です。ぜひご家庭でも、日本の食文化を味わいながら楽しいお正月をお過ごしください。



伊達巻ってどんなもの？

おせちは、伝統的な日本のお正月料理で家族と新しい年を祝うために食べられます。伊達巻は、おせち料理の中でも華やかな1品です。江戸時代に生まれた料理で、名前の由来は諸説ありますが、伊達政宗が好んだ料理だったことから、「伊達巻」と名づけられました。また、巻物の形に似ていることから「知識や学問を重んじる」という意味も込められています。



七草がゆに込められた思い

「七草がゆ」は、毎年1月7日に食べる、日本の伝統的な行事食です。おせちや年末年始のごちそうで疲れた胃腸をいたわるため、消化の良いおかゆを食べる習慣です。また、「七草」には、早春に芽吹く野草で生命的の象徴とされており、自然の恵みに感謝する意味も込められています。



※1歳未満の乳児には、

はちみつを与えないでください。



感染症対策の徹底！

この季節は、空気が乾燥して、インフルエンザやノロウィルスが特に流行する季節ですが、みなさんはしっかり手を洗えていますか？手洗いを怠ると、手に菌が付着したままになり、感染症にかかりやすくなります。少しでもリスクを減らすために、手洗いやうがいを心がけましょう。



しょうがを使った飲み物

しょうがには、体を温めて免疫力を高める働きがあります。寒い季節や体調を崩しやすい時期に、積極的に取り入れたい食材です。また、すりおろしうなぎと一緒に温めて飲むと簡単なホットドリンクもできます。喉が痛いときにとてもおすすめです！

