



あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を、心を込めて作っていきたいと思います。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



伝統的な行事食を知ろう

伝統的な行事の時につくられている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものが多くあります。昔から伝わってきた行事食をこれからも受け継いでいきましょう。



知っていますか？鏡もち

鏡もちとは古代の鏡の形に似せて丸く平たく作られているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、いえが代々続くようにという願いが「込められています。飾り方は、地域や家庭によって様々です。

1月11日は鏡開きの日

鏡開きとは、お供えした鏡餅を下げて食べる年中行事です。お供えしたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに小槌や手などで小さく割ります。割ったお持ちは、お汁粉やぜんざいなどで食べましょう。

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただけで出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さなちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。

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。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。

