給食だより

令和６年１月号

みみょう幼稚園

明けましておめでとうございます

一月は家族や親族・知人などが互いに往来し、仲睦まじくする月（睦月）とも言われています。新年を迎えられた喜びを分かち合い、日本の伝統行事食の意味について考えてみてはいかがでしょう。

春の七草

新年を無事に迎えられたことへの喜びと一年の無病息災を願って１月７日に春の七草を使って作る『 七草がゆ 』を食べます。

せり
消化を助ける効果あり

なずな
視力・五臓に効果あり

ごぎょう
吐き気・痰・熱を下げる効果あり

はこべ（はこべら）
歯ぐき・排尿に効果あり

すずしろ
咳き止め・神経痛に効果あり

ほとけのざ
歯痛を抑える効果あり

すずな
消化促進・しもやけを抑える効果あり

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた１月 11 日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

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て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

❶小さめにちぎる　❷きな粉などをまぶして食べやすくする　❸切れ込みを入れて焼く　❹口に入れさせすぎない　❺食べているときに目を離さない

作成者：管理栄養士