

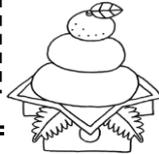


# 給食だより1月

発行日12月24日

土を踏むとサクサクと霜柱の音が聞こえ、日に日に寒さが厳しくなり、吹き抜ける風も冷たく感じる今日の頃。あっという間に今年もあと数日。年末年始は、楽しいイベントが目白押しです。体調管理には十分気をつけ、元気に新しい年をお迎えください。給食室一同、来年も子どもたちが元気に生活できるように、安全で美味しい給食作りを心がけ、そして「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。

**鏡餅**：新年の神様である「年神様」の依り代。12月28日に飾ると◎



## ★鏡餅の飾りの意味★



**橙**：代々家が栄えますように。柑橘類＝不老長寿の実。  
**御幣**：魔除け、四方に大きく手を広げ繁盛しますように。  
**裏白**：夫婦円満、長寿、家族繁栄、清廉潔白。  
**譲り葉**：家系が途絶えず、代々受け継がれますように。  
**四方紅**：災いを払い、新年の繁栄を祈願するもの。

## 1月11日＝『鏡開き』＝

お正月の間に年神様が宿っていた鏡餅を下ろしてお雑煮やお汁粉などにして食べることで、年神様の力を授けてもらい、新年の良運と無病息災を願う行事です。鏡餅はお供えするだけではなく、開いて残さず食べることが大切。鏡餅や鏡開きの「鏡」は平和・円満、「開き」は末広がりを意味します。縁起を担ぐために、包丁などの刃物は一切使わずに手や木槌で叩いて割ります。刃物で切らずに手や木槌で割り開くことから「鏡開き」と呼ばれています。



## ～ お正月に使うお箸 ～

\*長さは末広りの約24cm(八寸)

お正月などお祝いの時に使われる丸箸は、「祝い箸」や「両口箸」、「俵箸」と呼ばれ、真ん中が太く両端が細くなっているのが特徴です。これは、片方を人が食べるために使い、もう片方を神様が食べるために使うことを意味しています（神人共食）。また、しなやかで折れることがなく縁起が良いことから、丈夫な柳の木で作られています。白木の香りが、邪気を払い、長寿をもたらすと信じられています。



## おしらせ

- ・12月の食育活動は、子どもたちが楽しみにしていた**焼き芋作り**と**おにぎり作り**を行いました。さつまいもお米も、自分たちで育てた分、いつもよりも美味しく感じられたようです。
- ・1月の食育活動として、茨城県の伝統行事である**ならせ餅作り**を7日(金)に予定しています。当日、お餅をつくのは、以上児さんだけですが、未満児さんも一緒に、出来上がった紅白のお餅を丸めてクラスの花にならせ、みんなで「1年間元気に過ごせますように」とお祈りします。また、おやつでお餅(未満児さん：おはぎ)をいただきます。

家内安全  
五穀豊穣  
無病息災

## 旬を食べよう!! ～1月～

さわら たら ぶり ししゃも さば  
 たい かれい しじみ のり もずく  
 カリフラワー みずな ごぼう こまつな  
 だいこん ねぎ かぶ れんこん にんじん  
 ほうれんそう ブロccoli はくさい  
 チンゲンサイ なめこ あずき こんにゃく  
 いよかん ぶんたん ぽんかん  
 オレンジ キウイ ゆず

体を温める  
食材が多いの  
が特徴!!

## ○春の七草：せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ

春の七草を入れた『七草粥』には、無病息災や1年間元気に過ごせますようにという願いが込められています。また、お正月にご馳走をたくさん食べて疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンを補ってくれる役目もあります。1月7日(人日の節句)の朝、家族みんなで七草粥を食べて2022年を元気に過ごしましょう。

