



# 給食だより1月号



新しい年がスタートしました！手洗いやうがいをして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。新年の食べ物といえば、お雑煮・おせち料理・七草がゆですね。旬の食材を楽しみながら、今年一年元気にすごしましょう。

## おめでたいおせちの意味

お節句に神様にお供えた食べ物がおせちの始まりです。

おせち料理の中の食べ物の一つ一つにも、おめでたい意味があります。

蒲鉾・・・赤と白は縁起の良い色。紅は「めでたさ」と「よろこび」、白は「神聖」という意味です。

黒豆・・・「まめ」は健康といういみ。「元気でくらせるように」との願いがこめられています。

数の子・・・数の子にはにしんという魚の卵です。お父さんとお母さんのふたりの親（二親＝にしん）から、子どもがたくさん生まれるようにとの願いがこめられています。

海老・・・えびのように、長いひげをはやし、こしがまがるまで長生きできますようにという願いがこめられています。

## 給食紹介



ハワイアンハンバーグ  
ブロッコリーのおかか和え  
フレンチサラダ みかん  
わかめごはん 味噌汁

さつま芋ごはん きのことスープ  
エビフライ マカロニサラダ  
みかん

