



# 給食だより



## 新年あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。年末年始の流れから、美味しい食べ物がたくさん出回りつつ食べ過ぎてしまったり、夜更かしをしまったりしていませんか？生活のリズムを大きく乱してしまうと元に戻すのが難しくなり、体調を崩す原因に……。運動・食事・睡眠を意識して生活リズムを整え、今年も元気いっぱい過ごせるようにしていきましょう！



1月7日の朝に食べるのが、一般的な七草粥。七草の栄養素を摂り無病息災を願う。また、お正月にごちそうを食べ過ぎた胃や腸を休ませてあげるという意味もあるようです。

七草を全部言えるかな？

**せり**・・・田んぼなどに生えていて見た目は、三つ葉に似ています。

**なずな**・・・ペンペン草とも呼ばれています。

**ごぎょう**・・・昔は、草餅の材料はよもぎではなくごぎょうが使われていたそうです。

**はこべら**・・・七草粥のほかにお浸しにしても美味しい野菜です。

**ほとけのざ**・・・冬から早春が旬で、若芽を食べます。

**すずな**・・・かぶの別名です。葉の部分にも多く栄養素を含んでいます。

**すずしろ**・・・大根の葉を指しています。根の部分を良く食べますが、葉の部分も美味しく食べられます。



## ～手作り味噌を使ったおやつ～

ひまわり組がゆり組の時に仕込んだ味噌が出来上がりました！さっそくおいしくいただきました。



味噌おにぎり

### 味噌ラーメン



味噌田楽