



(作成者) 栄養士 野原正子

令和7年 1月号

年末年始はご家族で楽しく過ごされましたか？
生活リズムを少しずつ整えながら、朝ごはんをしっかり食べて、寒さや風邪に負けないように
元気よく、新年をスタートさせましょう。

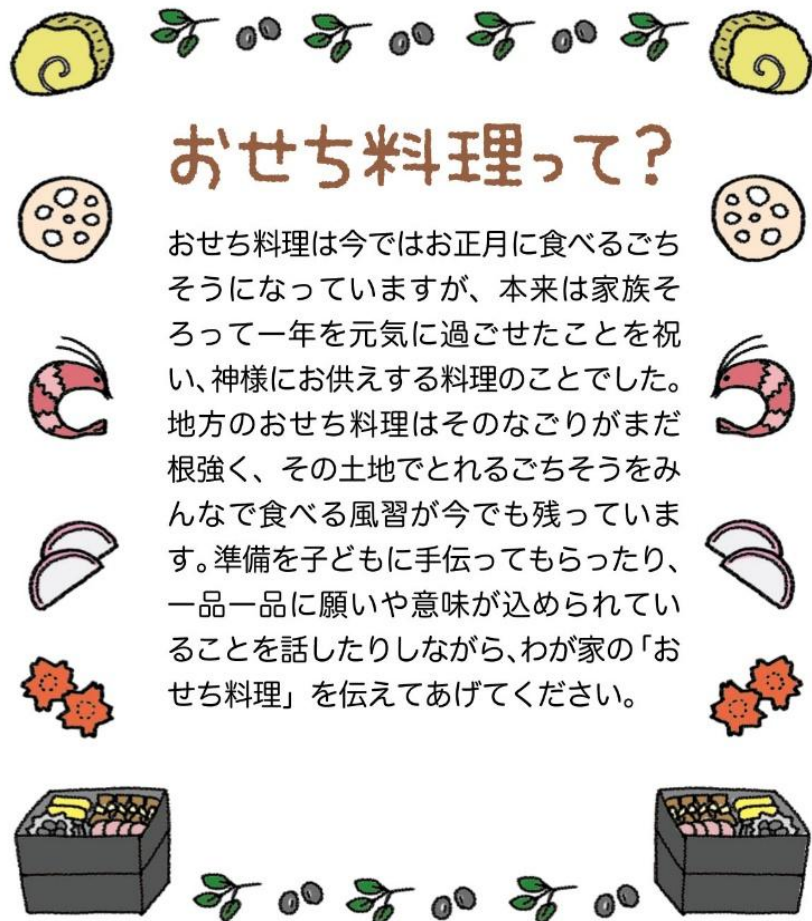
春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

給食では、アレンジして「七草ごはん」にしています。



一緒に食べる機会が多いこの時季は、
お子さんのお箸持ち方をチェックをしてみましょう。



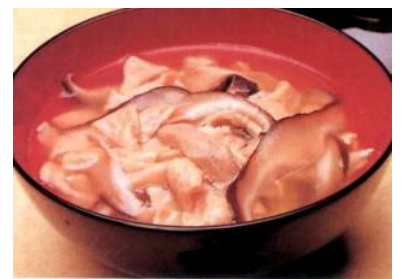
おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

🌸 うちなー料理もかかせませんね。
食べる機会が多いと思います。
ぜひ、料理名も伝えていきましょう！



クープイリチー



中身の吸い物



ターウムディンガク



サーターアンダギー

