



# 1月食育だより

January



あけまして  
おめでとう  
ございます

2024  
辰

新しい一年がスタートしました。

年末年始は、おうちの方とゆっくり過ごしましたか？

今年も子どもたちの笑顔が見られるように、

心を込めて給食を作りたいと思います。

本格的な寒さがやってきました。

手洗いうがいをしっかりと行い、体調を崩さないようにしましょう。

## 七草粥

1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」に、  
七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、  
無病息災でいられるようにという願いが込められています。

保育園では、1月5日のおやつに

かぶ（すずな）・大根（すずしろ）と、鶏肉を入れた  
七草風粥を提供します。

さらに「春の七草」をみんなで観察します！



## 鏡開き



1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お正月に神様、仏様に  
供えていた鏡餅を下げ、それを食べるという風習です。

神様に供えた食べ物には力が備わると考えられ、

神様や仏様に感謝しながらそれを食べることによって、

無病息災を祈願しています。

