



# 食育だより

明けましておめでとうございます  
今年もどうぞよろしくお願いたします

## 1月の行事食について

お雑煮



おせち料理



七草がゆ



鏡開き

### 七草粥

1月7日に七草（ごぎょう、すずしろ、すずな、せり、なずな、はこべら、ほとけのざ）を入れた“七草粥”を食べると、1年中病気をしないといわれています。また、お正月のご馳走で疲れた胃にやさしく、不足しがちなビタミンやミネラルを補給するという意味もあります。

\*保育園でも、1月7日(火)の午後おやつに提供します。

### 鏡開き

“鏡開き”とは、お正月にお供えた鏡もちを、松の内が明けた1月11日に食べる行事をいいます。お供えを下げ、手や木づちで割っておしるこやお雑煮などに入れて食べます。

「割る」や「切る」という言葉は縁起がよくないため、「開く」という言葉を使います。

\*保育園でも、1月14日(火)の午後おやつにおもち(幼児クラスのみ)を提供します。



## クリスマスケーキクッキング

12月20日(金)にらいおん組は、クリスマスケーキのデコレーションをしました！

そして、日頃お世話になっている先生たちにプレゼントしました(^\_-)☆

ぱんだ組・きりん組はケーキのトッピングをしました。午後おやつにみんなで食べました！



おいしかったよ！

