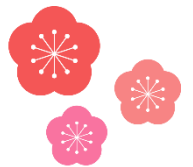


# 1月の給食だより



くるみ乳児院 給食委員会 2020年1月1日発行

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祈いします。

今年も子どもたちが元気に楽しい食生活を送れるよう、職員をはじめ、給食部一同力を合わせて頑張ります。本年もどうぞよろしくお祈いいたします。

寒さも本番となり、インフルエンザなどの感染症も流行しています。

手洗い・うがい、そして食事・睡眠をしっかりとして元気に過ごしましょう。



## おせち料理のいわれ

黒豆 : “まめ”に働き、“まめ”に暮らせますように。

昆布巻き : 毎日の健康をよろ“こぶ”。

栗きんとん : 黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う。

紅白かまぼこ : 形が「日の出」に似ているので、初日の出を意味します。

たっくり田作り : 農作物の豊作を祈って。 などなど・・・

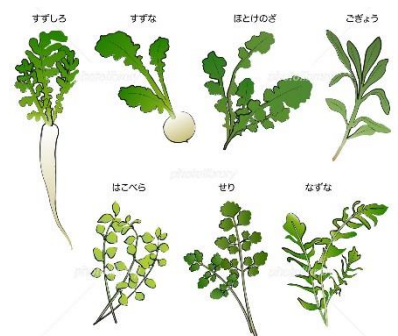


## おかゆを食べて体調を整えましょう

1月7日に「七草がゆ」を食べるならわしがあります。

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ

この七草を使ったおかゆには、寒い冬に耐える青草の生命力にあやかり、



今年一年を元気に過ごそうという願いが込められています。

また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味もあるようです。

くるみ乳児院でも1月7日の昼食に子どもたちと食べようと思っています。

## 12月の食卓より



12月25日には、みんなでクリスマスランチを食べました。

チキンは骨付きでしたが、みんな上手ににぎって大きなお口

でかぶりついていました。ツリーの形のポテトサラダや星形

の人参など、かわいく盛りつけられたクリスマスランチを見

てこどもたちは大喜びでした。

