

# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和7年1月

新年あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちが毎日楽しく食事できるよう、保育園では栄養満点の給食をお届けします。手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもしれません。旬の食材を楽しみながら、今年一年元気に過ごしていきましょう！



## 七草がゆってなに？

中国から伝わった「五節句」のひとつで1月7日に7種類の葉草を食べる習慣から始まったと言われています。

別称は、ぺんぺん草。  
胃腸を元気にする。



なずな



ほとけのざ

見た目がタンポポに似ている。  
食物繊維が豊富。

水辺の山菜で香りがよく食欲増進。  
(便秘・冷え性に効果あり)



せり



はこべら

目に良いビタミンAが  
豊富で腹痛の薬にもなる。

消化を助け、風邪予防にもなる。  
(便秘や冷え性に効果あり)



すずしろ



ごぎょう



すずな

ビタミンが豊富。  
(便秘に効果あり)

芽が出たばかりの葉っぱには強い力があるといわれ、人々は『元気で一年を過ごせますように』と願ったのです。

風邪予防や解熱に  
効果あり。

お正月にごちそう三昧だった胃腸を労り、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は朝ごはんに七草がゆを食べるそうです。

一月は一年の中で最も寒い時期であり、特に1月20日ごろには「大寒」がやってきます。

この時期は二十四節気の一つである大寒とその前にあたる小寒を合わせて「寒の内 (かんのうち)」と呼ばれています。

寒の内は一年の中で最も寒い時期であり、この頃には全国各地で最低気温が記録されることもあります。小寒の始まりを「寒の入り (かんのいり)」、大寒が終わることを「寒の明け (かんのあけ)」と言います。

この時期には寒い時に仕込むと美味しくなる味噌や酒、醤油が作られることが多いです。また、「寒稽古 (かんげいこ)」という寒さに耐えて身体を鍛える伝統行事も行われます。