



# 給食だより

2025年1月号  
HAGUMI  
共に明日を育み(業組)ます



あけましておめでとうございます

今年も、安全・安心で美味しく、笑顔になれる給食の提供に努めてまいります。よろしくお願いいたします。  
1月、まだまだ寒い日が続きます。体調に気を付けて、元気に過ごしていきましょう！

## 1月の行事食



### 1日~3日【お正月】

#### ◆お節・お雑煮◆



お節料理は、縁起の良い食材を使用し、それぞれに幸せを願う意味が込められています。お雑煮は神様にお供えした食物を頂き、豊作や家内安全への感謝と願いが込められています。

### 7日【人日の節句】

#### ◆七草がゆ◆



春の七草入りの粥を食べ、1年間健康に過ごせるよう願います。春の七草には、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろがあります。

### 11日【鏡開き】



お正月に飾っていた鏡餅を神棚から降ろして食べ、家族の健康や良運を願います。割ったお餅は、お汁粉やぜんざい、お雑煮にして、食べることが多いです。

### 15日【小正月】

#### ◆小豆粥◆



小正月に小豆の入った粥を食べることで、1年の邪気を払い、万病を防ぐと言われていました。小正月にはその他、餅花飾りや、どんど焼き等も行われています。

## 生活リズムを整えよう！



早寝・早起き



朝食を食べる



朝日を浴びる



運動



年末年始は、長期休みもあり、夜更かし等でつい生活リズムが崩れがちです。生活リズムが崩れると、夜なかなか寝付けない、朝起きられない、日中頭が働かない等の症状が現れ、成長や心身に不調をきたします。自分の生活を振り返り、生活リズムを整え、健やかに過ごしましょう！

## 人気おかずレシピ

### 【さつまいもとりんごのサラダ】

《ざいりょう》 約4人前

さつまいも	1/2本
りんご	1/2個
きゅうり	1/4本
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2



#### 《つくりかた》

- 1 さつまいも・りんご・きゅうりを角切りにする。
- 2 さつまいもはしばらく水にさらし、柔らかくなるまで蒸す。
- 3 ハムも1と同じくらいの大きさに切る。
- 4 蒸したさつまいも・りんご・きゅうり・ハムをマヨネーズで和える。

さつまいもとりんごの甘みで食べやすいサラダです★

※園ではきゅうりは加熱しています。

