食事だより

令和7年度

1月

摂津市立認定こども園

新しい年がスタートしました！風邪やインフルエンザも流行する時期ですので、体調管理にはよりいっそう気を付けて、1日1日を大切に過ごしていきましょう。本年も安心・安全でおいしい給食を提供できるように取り組んで参りますので、よろしくお願いいたします。

今年はうま年！

うまのように野菜をたっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！

よく味わってうま味を感じよう！

お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないでしょうか。子供たちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

新年の無病息災を願う正月行事

人日の節句（1月7日）

「七草がゆ」は「春の七草」を正月7日におかゆに入れて食べ、1年の無病息災を祈る行事です。こども園では1月7日(水)の昼食に七草粥を提供します。本来は細かく刻んだ春の七草を使用しますが、こども園では子どもたちも食べやすいように、小松菜と大根といったなじみ深い野菜でアレンジしています。

春の七草

鏡開き（1月15日）

鏡もちを小さく割っておしるこなどに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのには、刃物ではなく木づちや手をつかいます。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

小正月（1月15日）

小正月は正月のしめくくりとされており、邪気を払うといわれるあずきを使ったおかゆを食べます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。