



# 給食だより

ベビーかろーれ(給食室)  
令和7年1月

今年度もこのすところあと3ヶ月となりました。進級・卒園に向けてどんどんお兄さんお姉さんになるみんなの成長の手助けとなるような給食を作っていきたいと思います。



## おせちに入れられた願い



おせち料理には縁起を担ぐため様々な具材が使われ願いがこめられています。栗きんとんには金運を呼び、お金に困らないで暮らせるように。伊達巻には学問成就や文化の繁栄、知識が増えるように。たけのこには子どもが健康で立派に成長しますように。鱈(ぶり)には出世できますように。などたくさんの願いが込められています。またもうひとつのお正月の定番のお雑煮にも様々な願いがこめられています。お餅はよくのびることから長生きの象徴であったりします。また、お餅の形にもそれぞれ違った意味があります。

※お餅は歯が生えそろい、よく噛んで飲むことができる3歳以降を目安に食べさせましょう。



## 春の七草

七草の日とは、毎年1月7日に1年の無病息災を願い、朝ご飯に春の七草を入れたおかゆを食べる日です。お正月に、おせちやお餅などたくさんの食べ物を食べたお腹を休ませてあげる意味も含まれています。春の七草は「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」の七つです。近年ではスーパーなどで簡単に手入れられますが、七つ全て揃えられなくても大丈夫です。ほうれん草や白菜など身近な野菜で代用しても問題ありません。今年も風邪などに負けない1年になりますように。



## 鏡開き

鏡開きとは、お正月の間に年神様の拠り所として飾っていた鏡餅を下げ、新年の無病息災を願って食べることです。この鏡餅を食べると年神様の力を分けてもらうという意味があります。

関東では1月11日、関西では1月15日(もしくは20日)に鏡開きが行われます。おしるこやぜんざい、お雑煮、揚げ餅など様々な食べ方で楽しむことができますので家庭ごとにお好きな楽しみ方を見つけてみてください。



2025年もベビーかろーれでは行事食を積極的に取り入れ子どもたちと日本の伝統や四季を給食からも感じられるように工夫していきたいと思っています。



## いつものお野菜で 七草風がゆ

材料【幼児1人分】

- ごはん…80g
- ほうれん草…5g
- かぶ…10g
- かぶの葉…5g
- だし汁…100ml

※かぶはだいこんでも可

## 作り方

- ①ほうれん草、かぶの葉は細かく刻みます。かぶも小さな角切りにし、耐熱容器に入れラップをし柔らかくなるまで加熱
- ②鍋にだし汁、ごはんを入れ弱火で10分ほど煮る
- ③②のおかゆに①を入れて完成

給食でも1月7日に提供予定です♪