

# 1月給食だよ!



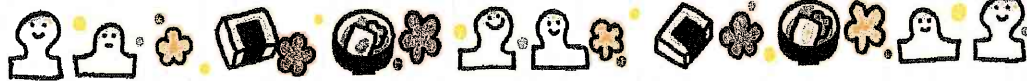
新しい年を迎え、楽しく過ごされたと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ご飯をしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



## おせち料理って?



おせち料理は正月に食べるお祝いの料理です。漢字では「御節料理」(おせちりょうり)と書きます。単に「おせち」ともいいます。「おせち」とは本来、暦上の節句(節供)のことを指します。その節句に作られる料理をおせち料理と呼んだのですが、現在では節句の一番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています。その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、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、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましよう。

