



# きゅうしょくだよい

2025年度  
通園事業  
あゆみ



年末年始は一年の身体の疲れを癒すと共に、年越しそば、おせち料理や七草がゆなど、この時期ならではの料理や食材があるので、ご家族みんなで味わってみてください。お正月の食材の中には、お餅や黒豆など、窒息に繋がる可能性のある食材もありますので、注意しましょう。

## おせち料理について

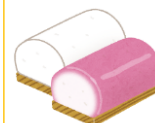
お正月に食べる料理のことを「おせち料理」と言います。節日(せちにち)という言葉が由来とされており、節日とは、季節の変わり目の祝日のこと。弥生時代には、節日に神様に感謝し料理をお供えする習慣があったそうです。最近では、伝統的なおせちに加えて洋風や和洋折衷、中華などのオードブルが増え、多種多様なおせちを目にするようになりました。代表的なおせち料理をご紹介します



○伊達巻・・・学問成就、文化の繁栄、知識が増えるように。



○紅白かまぼこ・・・半円形の形が日の出に似ていることから使われています。また、赤色は魔除け、白色は神聖という意味があります。



○栗きんとん・・・金運を呼び、お金に困らずに暮らせるように。



○えび・・・腰が曲がるまで健康で、長生き出来ますように。



### なずな

別名ぺんぺん草とも言います。熱を下げ、利尿作用もあります。



### ごぎょう

咳の緩和、痰切の作用があります。



### せり

香りが良く食欲増進の効果があります。



### すずな

かぶの別名です。利尿効果があり便秘の時にはお通じを良くしてくれます。



## 春の七草

### すずしろ

だいこんの別名です。消化を助け風邪予防にオススメです。



### ほとけのざ

食物繊維が豊富。胃腸を整え、解熱、解毒作用に優れています。



### はこべら

たんぱく質、ミネラルなど様々な栄養素を含んでいるため古くから薬草として親しまれていたそうです。



#### 給食室からのお知らせ

防災備蓄品「米粉クッキー」の賞味期限が近くなって参りましたので、1月15日(木)に配布予定です。ご家庭でお召し上がりください。

