

# 給食だより



平成18年12月26日(火)

谷津保育園

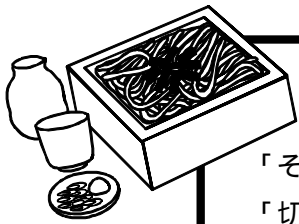
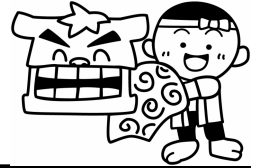


歌にもあるようにあと数日で新年、お正月ですね!!

1月は天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(=睦月)といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう!!

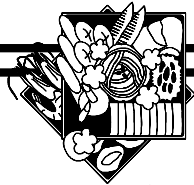


大晦日からお正月にかけて年越しそばにおせちにと食べる楽しみが盛りだくさん!!  
それぞれの食べ物にはどんな願いが込められているのでしょうか?



## 12月31日(大晦日) 年越しそば

「そばのように長く生きられるように」  
「切れやすいそばのように、旧年の労苦や災厄をさっぱり切り捨てよう」などの意味があります。



## お正月 お雑煮

平安初期にもち、人参、大根などを神にそなえた後、これらを集めて食べるようになったのが雑煮の始まりです。  
各地方・各家庭で異なり、関東地方は切り餅のすまし仕立て、関西は丸もちのみそ仕立てが多いようです。

## お正月 おせち料理

おせち料理にはそれぞれの料理に無病息災や子孫繁栄の願いが込められています。

## 1月7日 七草がゆ

正月の7日の朝に無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。  
七草にはビタミンA、B、Cそしてカルシウムなどのミネラルが豊富で、お正月のご馳走で胃腸に負担がかかっている体には格好の食事といえるでしょう。

## 1月11日 鏡開き

もとは武士社会の風習だったため、刃物で切るの切腹を連想させるため縁起が良くないとされ、「開く」といいます。  
一年の開運や健康を願います。



今月の乳児月平均栄養給与量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)
	559	22	18.7	74.7	365	2.0	121	0.38	0.55	31	2.1