

# 1月給食だよ



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、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一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



前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むためだそうです。数の子には“子孫繁栄”、黒豆は“まめに過ごし、まめに働けるように”、タイは“めでたい”、田作りは“豊作”、エビは“長寿祈願”など、それぞれに意味があります



## 鏡開き



1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよい言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。



## お正月メニュー

- ❁ 4色おむすび      ピンク・みどり・黄色・茶色のお花型の4色のおむすび
- ❁ 毬麩のおすまし      紅白（大根・人参）の野菜と可愛い毬麩のおすまし
- ❁ 3色芋きんとん      さつまいも・じゃが芋（枝豆・人参）のきんとん
- ❁ 海老しんじょう      海老を使用した柔らかしんじょう
- ❁ しいたけ旨煮      おいしいお出汁のしいたけ煮
- ❁ 高野豆腐の煮物      柔らかく炊いた高野豆腐
- ❁ おやつ      紅白蒸しケーキ      紅白のふわふわ蒸しケーキ

