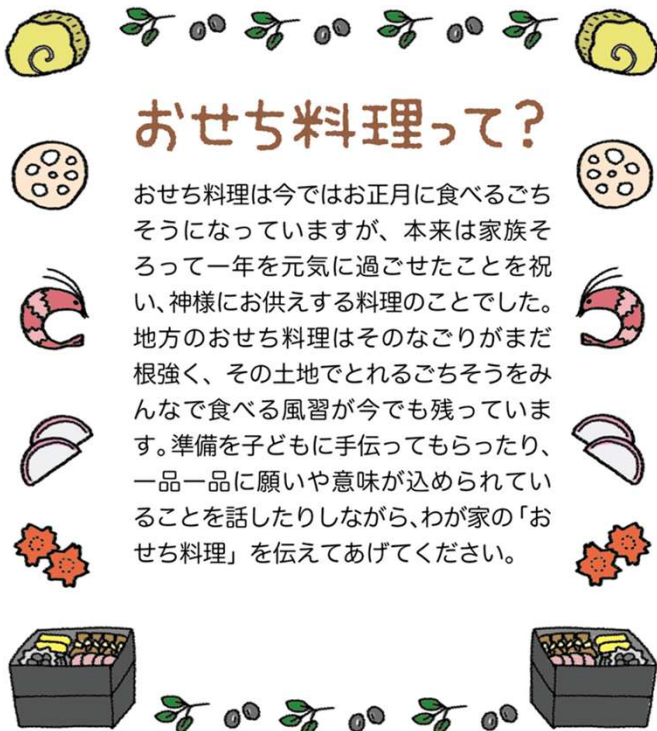




新年、明けましておめでとうございます。

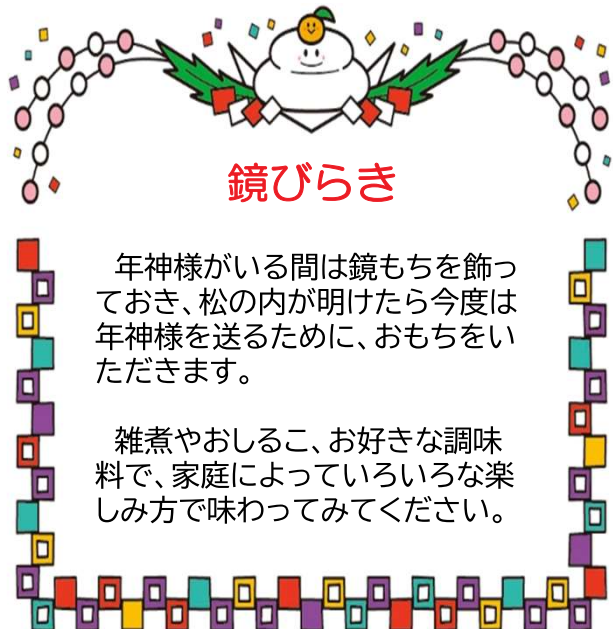
お正月は年神様を迎えてその年の五穀豊穡と家族の健康を祈願するお祝い行事です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにも、食事をしっかり食べて、2026年も元気に過ごしていきましょう。

給食室一同も元気いっぱいの子供たちに負けないよう、美味しい食事を心をこめて作っていきます！！



## おせち料理って？

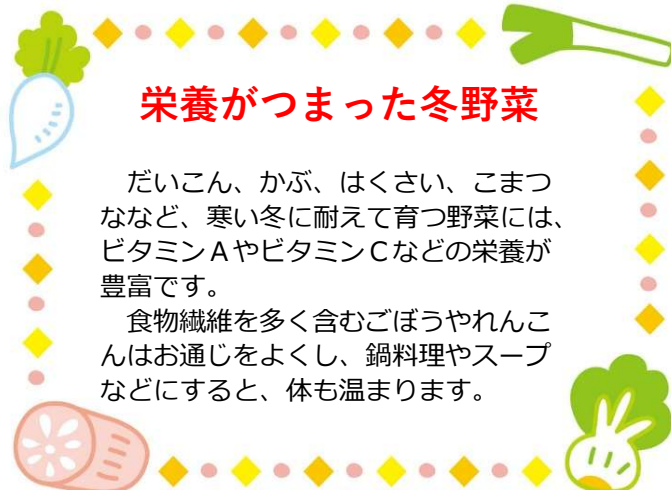
おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



## 鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。

雑煮やおしるこ、好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。



## 栄養がつまった冬野菜

だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。

食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



## 今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。