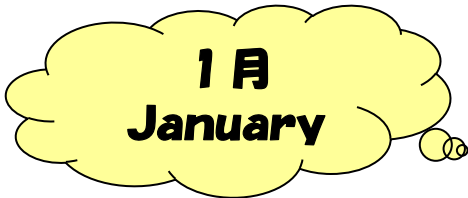


給食だより



アップルナースリー保育園



～七草粥について～

1月7日に七草粥を食べることで、1年の豊作や無病息災を願います。また、お正月のご馳走につかれた胃腸をいたわり、ビタミンを補う役目もあります。

本来は前日に七草を摘みに出かけ、7日の朝にお粥にさせていただきます。

《春の七草とは》

「セリ・ナズナ / ゴギョウ・ハコベラ /
ホトケノザ / スズナ・スズシロ

／ 春の七草」



～鏡開きについて～



お正月は年神様をお迎えする行事です。その年神様へお供えする鏡餅は、年神様のより所でもあります。「鏡開き」はその鏡餅を開くことで年神様を見送り、お正月に一区切りつける行事です。さらに、年神様の力が宿った鏡餅をいただくことで力を授けてもらい、1年間の無病息災を願います。

1月11日に、南行徳園と浦安園は合同で餅つき会を行い、給食またはおやつで提供する予定です。



～旬の魚・タラ（鱈）～

たらの旬は12～2月。

冬の鍋の食材として欠かせないタラ。漢字で「鱈」と書くように、冬を代表する魚です。この時期は脂がよくのっています。

スーパーでは切り身として売られていますが、全長1メートルにもなる大きな魚です。切り身を選ぶ時は、身に弾力があるもの。透明感があるもの。ぬめりのない物を選びましょう。

