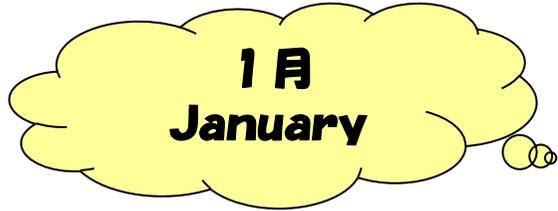


# 給食だより



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さ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。



## ～旬の食材・白菜～

持った時にずっしりと重く、葉が詰まっているもの。カット物では、切り口が盛り上がっている物は鮮度落ちしているのので、平らでみずみずしい物を選びましょう。

今では1年中出回っている白菜ですが、霜が降ってから収穫される物は糖度が高くて甘くなります。丸ごと1個購入した物は新聞紙にくるみ、冷暗所で立てて保存。カット物や使い始めた物は、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

