

# 給食だより

アツフルナースリー保育園

1月  
January



## ～七草粥について～

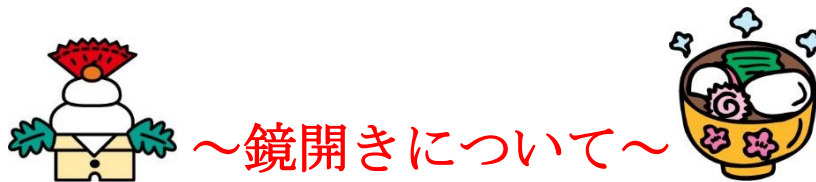
1月7日に七草粥を食べることで、1年の豊作や無病息災を願います。また、お正月のご馳走につかれた胃腸をいたわり、ビタミンを補う役目もあります。

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10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。



## ～旬の果物・温州みかん～

千葉県産温州みかんは、12月～1月中旬が旬です。扁平でへたが小さく、表面のきめが細かく、皮が浮いていないもの。果実全体が濃いオレンジ色のものを選びましょう。みかんはビタミンCを豊富に含んでおり、風邪予防にも大きな効果がある栄養素も含まれています。果肉を包む袋は「じょうのう」と呼ばれて、食物繊維が豊富で食べられます。みかんには貯蔵性があるので、保存する際は冷蔵庫に入れる必要はありません。箱入りのみかんが届いたら、一度箱から取り出して蒸れないようにしましょう。

