



1月 給食だより



あけましておめでとうございます。冬休みはいかがお過ごしでしょうか。お正月は、おもちやおせちなどを食べて体調に気をつけて過ごしていきましょう！今月は、食育で乾物の戻しについてやります。

【一の重】(口取り、祝肴)

- ・黒豆：無病息災
- ・栗きんとん：勝負運、金運上昇
- ・数の子：子孫繁栄
- ・田作り：五穀豊穣
- ・昆布巻き：喜ぶ、子孫繁栄

【二の重】(焼き物、口取り)

- ・海老：不老長寿
- ・ブリ：立身出世

【五の重】

- ・空箱：祝いを詰め込む、福を待つ。



【三の重】(煮物)

- ・蓮根：先が見通せる
- ・里芋：子孫繁栄
- ・筑前煮：家族との絆、豊か

【与の重】(酢の物、和え物)

- ・紅白なます：めでたさ、魔除



[クイズ]

昔はお年玉としてお金ではなく、あるものを渡していました。
それは何でしょうか？

- 1.たまご
- 2.おもち
- 3.まんじゅう

答え 2. おもち





