



# 食育だより(1月号)

令和7年1月4日発行

## 先月の行事食の紹介



### メニュー

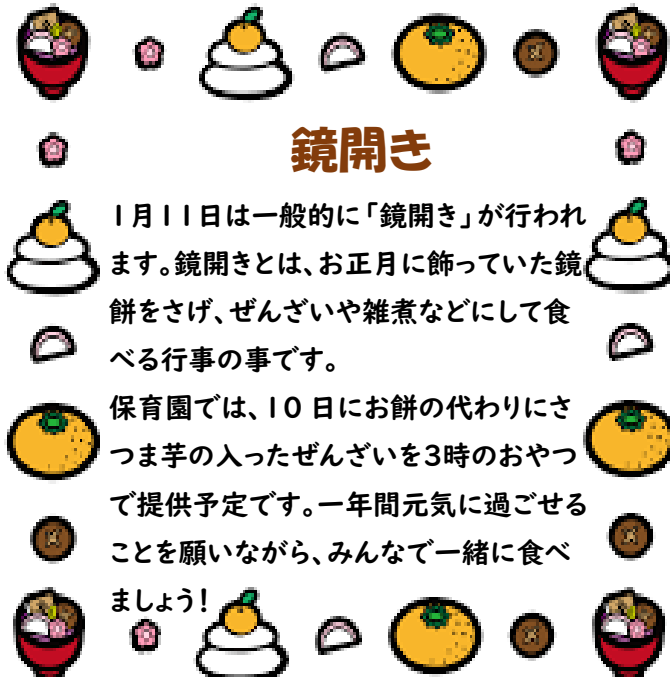
- ・カレーピラフ
- ・えびフライ
- ・シーザーサラダ
- ・コーンポタージュ
- ・いちごゼリー



クリスマス特別メニューです。  
みんなおいしい〜♪とよろこんで食べてくれました。



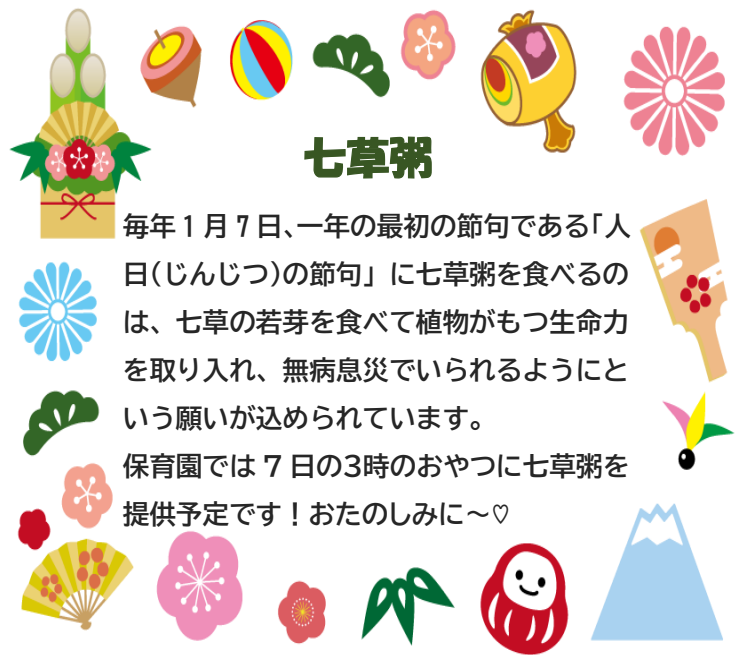
かわいい星とツリーの  
手作りクッキー付きです♡



## 鏡開き

1月11日は一般的に「鏡開き」が行われます。鏡開きとは、お正月に飾っていた鏡餅をさげ、ぜんざいや雑煮などにして食べる行事の事です。

保育園では、10日にお餅の代わりにさつま芋の入ったぜんざいを3時のおやつで提供予定です。一年間元気に過ごせることを願いながら、みんなで一緒に食べましょう!



## 七草粥

毎年1月7日、一年の最初の節句である「人日(じんじつ)の節句」に七草粥を食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。

保育園では7日の3時のおやつに七草粥を提供予定です！おたのしみに〜♡