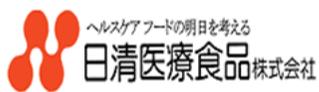


# 1月栄養だより



もうすぐ新しい1年がスタートします。お正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。今回の栄養だよりはおせちについて紹介します。

## 正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと五節句などの節目に、神様にお供えた料理のことをいいました。本来は五節句の時に作られていましたが、今では正月のみに作られるようになりました。



## おせち料理の意味や込められた願い

### 黒豆

「まめ」は丈夫を意味し健康に暮らせるようにという願いが込められています。



### えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。



### 田づくり

かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穰を願っています。

### きんとん

「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。



### 昆布巻き

よろ「こぶ」の言葉にかけた縁起ものです。



### 伊達巻き

昔の巻物にかけ文化の発展を願っています。



## クリスマスメニューを提供しました！

- ・チキンライス
- ・オニオンスープ
- ・となかいハンバーグ
- ・ツリーサラダ
- ・いちごロールケーキを提供しました！

とても美味しそうに食べてくれていて厨房もうれしかったです😊



## 1月の献立

1月の献立は去年も人気だったオムライス、23日のお餅つきの日にはお餅を使った料理を提供します！

