



# 給食だより



## あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。  
進級・卒園に向けて1つずつお兄さん・お姉さんになるこどもの成長の手助けとなる給食を、毎日作っていきたいと思います。  
本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。



### 「門松」と「しめ縄飾り」を飾る理由



門松・・・松は神様にとても縁が深い木とされており、年神さまをお迎えする目印として家の門に左右一対(雌松と雄松)を飾るのが慣わしです。元々はシンプルに松のみを飾る(松飾り)でしたが、室町時代に入り生命力や長寿の象徴とされる竹が取り入れられるようになり、現在の(門松)になったと言われています。

しめ縄飾り・・・門松と同じく神様がおいでになる神聖な場所を示すものとして玄関に飾ります。一般的なしめ縄飾りは、「しめ縄・紙垂・裏白・橙・譲り葉」を一緒にしたものです。これらにはそれぞれ意味があります。



「しめ縄」・・・俗世と神の世界を隔てる結界を張り、不浄なものが入らないようにする役目

「紙垂(しで)」・・・神様が降りてこられたことを表す

「裏白(うらじろ)」・・・後ろめたいことや暗がりのない、清廉潔白なことを表す

「橙」・・・ひとつの家系が代々(橙)まで栄えることを願う意味

「譲り葉」・・・家計を絶やさず子孫繁栄を願う意味



## れんこん

見通しの明るい一年を祈って、おせち料理にも欠かせないれんこんですが、皮をむいて空気に触れてしまうとすぐに黒くなってしまいます。そのため、皮をむいた後はすぐに酢水につけることで色の変色を防ぐことができます。

れんこんは食物繊維やビタミンC、カリウム等をふくんでおり、お通じや美容にも効果的な食べ物です。



## 七草



1月7日は七草の日です。七草とは、すすしろ、すすな、はこべら、せり、なずな、ほとけのざ、ごぎょうの7種類です。

旧暦1月7日に「七種菜羹」という7種類の野菜を入れた羹(あつもの、とろみのある汁物)を食べて無病を祈る習慣があります。春の七草については7種類の野草・野菜が入った粥(七草粥)を「人日の節句」として江戸時代の人々の間に定着していきました。