

今年が皆様方にとりまして健康に恵まれた一年にな りますようにお祈り申し上げます。

今年も園児様の皆さまが楽しさや満足感を十分に味 わい、笑顔溢れるお弁当を提供できるように、一日一 日を大切にスタッフ一同心を一つにして食事づくりに 頑張る所存です。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



## 1月11日 鏡開き

お正月に供えていた鍵餅を木槌など で割って食べます。「割る」「切る」 という言葉は縁起が悪いので、遅を切 **り開くという意味を込めて「鏡開き」** 





## 【1月の食材予定産地】

《野菜》・玉ねぎ(宮城)・人参(茨城)・キャベツ(愛知・岩手)

ピーマン(宮崎・茨城)・さつまいも(茨城)・しめじ(新潟)・ミニトマト(千葉

《果物》・りんご

《肉類》・鶏肉(日本・ブラジル)・豚肉(日本・デンマーク)





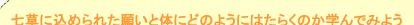
七草の日は中国から伝わった"人日(じんじつ)の節句"という 五節句の行事と、日本の雪から出た若菜を食べて新しい命をいた だく"若草摘み"という風習が混ざり七草が食べられるようになり ました。











- ●芹(せり) 競り勝つ。 カルシウム、ビタミンBが豊富で食欲促進に役立ちます
- ●薺(なずな) 一撫でて汚れを取り除く。 解毒や利尿作用がありむくみにも いいと言われています。
- ●御形(ごぎょう) 仏体を意味し縁起物とされています。 咳止め、 痰切り、 喉の炎症を 和らげてくれる作用があると言われています。
- ●繁縷(はこべら) 繁栄がはびこるという縁起の良い植物とされています。 ビタミンC、 カルシウム、カリウムに加え止血作用、鎮痛作用があると言われて います。
- ●仏の座(ほとけのざ) 葉の形が仏さまの台座に似ていることから縁起物とされていま す。胃や腸の働きを整える作用があるとされています。
- ●菘(すずな) 神様を呼ぶ鈴とされていています。 現在では一般的に食べらているカブ、 のことを言います。胃や腸の調子を整え便秘のときなど胃や腸の調子 が悪いときに食べられていました。
- ●蘿蔔(すずしろ) 汚れの無い純白さを意味しており、現在では大根の事を指します。 消化不良や二日酔いに効き胃や腸の働きを整えてくれます。







〒989-3124

宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1













TEL 022-391-9543 FAX022-391-8667

