



Table with 7 columns: 日 (Day), 曜 (Day of Week), 献立 (Menu), 主な材料 (Main Ingredients), おやつ (Snack), 3歳以上児 Kcal (Kcal for 3+ years), 家庭で食べて欲しい食品 (Food to eat at home). Rows include dates 6 through 31, with a '成人の日' (Adult Day) section on 13th.

1月の食文化の紹介

☆マークは手作りおやつの日です。

七草がゆ

1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると1年を元気に過ごせるといわれています。



鏡開き

1月11日は鏡開きです。お正月に家族円満を願って、供えた鏡餅を食べる行事です。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、刃物を使わず、木づちなどで叩き開いて食べます。運を開くという意味も込められています。



~1月6日の給食 だいだいのムース~

なぜ、お正月に“だいだい”なの？

だいだい（橙）とは、鏡餅に乗せる柑橘類の果物です。木から落ちずに大きく実が育つことにあやかり「代々（橙）家が大きく栄えるように」と願う縁起物とされています。



~1月9日のおやつ 開口笑（カイクウショウ）~

笑う門には福来たる♪

中華の揚げドーナツです。揚げていると口を開けて笑っているような形になるため、この名前がついています。

