

(令和7年)

# 1月の献立表

みのり保育園

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
		1 元旦	2 年始休み	3 年始休み	4
6	7	8	9	10	11
13 成人の日	14 こそち報恩講	15	16	17	18
20	21 手作り弁当の日	22	23	24	25
27	28 たんじょうかい	29	30	31	

## 食育クイズ

### Q お正月に飾る餅の名前は?

①ひし餅 ②露餅 ③おだ餅

A 正解は②。形が昔の鏡に似ていることから、この名がついたと言われています。地域によって飾り方に違いはありますが、一般的には大小の平たい丸形の餅を、その上に柑橘類のダイダイを飾ります。

## 1月7日の七草がゆ

1月7日は人日の節句で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払いといわれ、1年の無病息災を願います。温かいおかゆは、お正月のこちまを食べてすきた胃を休ませる効果もあります。

