



### どうしておせち料理を食べるの？

お正月の行事食といえば、おせち料理ですが、もともとは五節句（正月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）に神様に供えてからいただく「御節供（おせちく）」が変化したものです。今では、正月料理のことだけをさすようになりました。おまた、おせち料理には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。



月	火	水	木	金	土
<b>なぜ七草がゆを食べるの？</b> 七草がゆは、1月7日の朝に1年の無病息災を願って食べる行事食です。昔は、今のうちに1年中いろいろな野菜が手に入るわけではありませんでした。そのような中で、春先に芽を出す青々とした若菜には、強い生命力があると考えられていました。人々は春を待ってその若菜を摘み、おかゆにして食べる事で、病気をせずに長生きができていたのです。			1 元旦	2 年始休所 (～1/3)	3
5 ご飯 ぶりの照り焼き なます 果物	6 わかめご飯 味噌汁 塩焼きそば 果物	7 七草がゆ スープ 厚揚げのケチャップ煮 果物 (ふかし芋)	8 中華丼 ひじきの煮物 果物	9 ご飯 野菜のポタージュスープ 鶏肉のマーマレード煮 ゆで野菜 果物	10 パン 牛乳
12 成人の日	13 鶏肉と小松菜のクリームライス もやしのツナ酢和え フルーツカクテル	14 ご飯、豆腐味噌汁 ハンバーグ 野菜のおかか和え 果物 (野菜米粉蒸しパン)	15 ご飯 味噌汁 豚肉と昆布の炒め煮 白菜のゆかり和え 果物	16 ご飯 味噌汁 サバの甘辛焼き じゃが芋炒め 果物	17 パン 牛乳
19 そぼろご飯 石狩汁 白和え 果物	20 カレーライス ヨーグルト	21 ご飯 マーボー豆腐 さつま芋のレモン煮 果物 (つぶつぶ人参ゼリー)	22 ご飯、煮浸し風碗 さわらの胡麻焼き さっぱりポテトサラダ 果物 (五平餅)	23 ご飯 豆乳コーン汁 大根と豚肉の炒め煮 キャベツのゆかり和え 果物	24 パン 牛乳
26 ご飯 冬野菜の鍋風煮 わかさぎの天ぷら ゆでブロッコリー 果物	27 ご飯、春雨スープ ポークビーンズ 酢の物 果物 (手作りプリン)	28 ご飯 味噌汁 松風焼き かぼちゃの出汁浸し 果物	29 ビビンバ 中華スープ 果物 (人参おやき)	30 納豆ご飯 味噌汁 筑前煮 果物	31 パン 牛乳