



## 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「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。おまかせ、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>                               |  |   | <b>元旦</b><br>1<br> | 2<br>年始休所<br>(~1/3)                                 | 3              |
| 5<br>ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>なます<br>果物                   | 6<br>わかめご飯<br>味噌汁<br>塩焼きそば<br>果物                   | 7<br>七草がゆ<br>スープ<br>厚揚げのケチャップ煮<br>果物<br>(ふかし芋)          | 8<br>中華丼<br>ひじきの煮物<br>果物  | 9<br>ご飯<br>野菜のポタージュスープ<br>鶏肉のマーマレード煮<br>ゆで野菜<br>果物  | 10<br>パン<br>牛乳 |
| 12<br><b>成人の日</b>                                 | 13<br>鶏肉と小松菜のクリームライス<br>もやしのツナ酢和え<br>フルーツカクテル      | 14<br>ご飯、豆腐味噌汁<br>ハンバーグ<br>野菜のおかか和え<br>果物<br>(野菜米粉蒸しパン) | 15<br>ご飯<br>味噌汁<br>豚肉と昆布の炒め煮<br>白菜のゆかり和え<br>果物  | 16<br>ご飯<br>味噌汁<br>サバの甘辛焼き<br>じゃが芋炒め<br>果物          | 17<br>パン<br>牛乳 |
| 19<br>そぼろご飯<br>石狩汁<br>白和え<br>果物                   | 20<br>カレーライス<br>ヨーグルト                              | 21<br>ご飯<br>マーボー豆腐<br>さつま芋のレモン煮<br>果物<br>(つぶつぶ人参ゼリー)    | 22<br>ご飯、煮浸し風椀<br>さわらの胡麻焼き<br>さっぱりポテトサラダ<br>果物<br>(五平餅)   | 23<br>ご飯<br>豆乳コーン汁<br>大根と豚肉の炒め煮<br>キャベツのゆかり和え<br>果物 | 24<br>パン<br>牛乳 |
| 26<br>ご飯<br>冬野菜の鍋風煮<br>わかさぎの天ぷら<br>ゆでブロッコリー<br>果物 | 27<br>ご飯、春雨スープ<br>ポークビーンズ<br>酢の物<br>果物<br>(手作りプリン) | 28<br>ご飯<br>味噌汁<br>松風焼き<br>かぼちゃの出汁浸し<br>果物              | 29<br>ビビンバ<br>中華スープ<br>果物<br>(人参おやき)  | 30<br>納豆ご飯<br>味噌汁<br>筑前煮<br>果物                      | 31<br>パン<br>牛乳 |