

1月 14日（火）のこんだて <お正月こんだて・七草こんだて>

ごはん 松風焼き お煮しめ

七草汁 ギョウニゅう

一口メモ きょうは、お正月こんだてと、七草こんだてです。

<お正月こんだて>

きょうの給食の、おせち料理にこめられた意味や願いは……。

松風焼き……表にはごまや焼き色がついているのに裏には何もないことから、

「かくしごとがなく正直な様子」をあらわし、今年一年正直に生

きていけますようにという願いがこめられています。

お煮しめ……たけのこ……たけのこの成長の早さから縁起物といわれています。

れんこん……穴をとおして、将来の見通しがよくなるようにとい

う願いがこめられています。

<七草こんだて>

昔の人は、正月からちょうど7日目めの朝に、「春の七草」を使った「七草がゆ」

を食べました。まだ芽吹いたばかりの野草は、やわらかく、体の調子を整えてくれ

るビタミンや食物せんいが

豊富に含まれています。お

正月におせち料理等のご

ちそうをたくさん食べて疲

れぎみの胃腸をやさしく整

えてくれます。給食では

「春の七草」から（せり、

すずな、すずしろ）を使っ

ています。



（クラス配布用一口メモより）