

2026年  
1月号

池上わかばこども園

# 給 食 だ よ り



明けましておめでとうございます。また、新しい1年が始まります。

皆様、明けましておめでとうございます。今年度も宜しくお願ひいたします。

さて、新しい年は1月から始まるのはもちろんの事ですが、1月が何故「睦月(むつき)」と呼ばれているかはご存知でしょうか。もともとは「睦び月」と呼ばれていたそうですが、そもそも睦び月とは「仲睦まじいこと」から来ており、お正月に親族達と行う睦び合いの宴が由来となっているそうです。

この「睦」という漢字には、「お互いに仲良くする」という意味が込められているので、この睦月は家族や親戚だけではなく、お友だちともより仲良く親しみ合える生活が送れると良いですね。



## 今月の目標

### 「食べる前」と「食べた後」のマナー



みなさんは食事の時に必ずしていることはありますか。

手を合わせて「いただきます」や「ごちそうさまでした」を言うのはもちろん、それ以外にも忘れてはいけない食事のマナーを皆さんお存知でしょうか。食事の前には手を綺麗に洗ったり、テーブルを片付けたり、運ぶのを手伝ったりと、みんなで準備をすることが大切です。是非、周りのお友達と協力して出来る事を探してみてください。もちろん食事の後にもすることはたくさんあります。今度は食べた食器を片付けたり、テーブルを綺麗に拭いたりしなければなりません。もし皆さんの周りに食事のマナーを忘れている友達がいたら、教えてあげてくださいね。



1月といえば七草粥が思い浮かびますね。日本には1月7日に七草粥を食べるという習慣がありますが、いったいどんな栄養分が含まれているのでしょうか。七草それぞれの持つ栄養価は違いますが、七草粥を食べることで、風邪などの予防に役立つ「ビタミンA」や、疲れを取る「ビタミンB」の他に、免疫力を高める「ビタミンC」、更には「カルシウム」や「ミネラル」などを摂取することが出来るようです。昔は「豊かな年」になることを願って食べていたそうですが、みなさんも是非豊かな年になることを願って七草粥を食べてみてはいかがでしょうか。