



いただきます



2025・1・1



1月7日に七草粥

1月7日は人日（じんじつ）の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草粥を食べる習慣があります。この時具材に用いられるのは、セリ・ナズナ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）の春の七草です。消化に良いお粥は、お正月にご馳走を食べて疲れた胃腸を休める働きがあるといわれています。また、ビタミンA・B・Cや、カルシウムも豊富に含まれており、栄養もたっぷりです。

築上町寒田地区では、冬になると「あられ」作りが始まります。寒冷な土地柄があられ作りに適しており、餅に青のりなどを混ぜて、赤・緑・黄色などの、彩り豊かな和菓子が出来上がります。子ども達に、昔ながらの味わいを楽しんでもらいたいです。

築上町寒田の彩りあられ



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				 元旦	 新 年	
4	5	6	7	8	9	10
	・年明けうどん ・刻み昆布煮 ・果物 ・牛乳 ・人参蒸しパン	・ナゲットカレー ・福神漬け ・果物 ・チーズ ・ミルク ・フランクパイ	・七草粥 ・大根煮 ・ミートボール ・果物 ・牛乳 ・ヨーグルト	・魚のムニエル ・野菜のドレッシング和え ・とうふ汁 ・牛乳 ・彩りあられ	・ほうれん草オムレツ ・ひじき煮 ・オニオンスープ ・ヤクルト ・牛乳 ・果物	・シチュー ・味のり ・枝豆 ・果物 ・牛乳 ・クッキー
11	12	13	14	15	16	17
	成人の日 	・和風ハンバーグ ・ビーンズサラダ ・中華スープ ・ミルク ・揚げパン	・呉汁 ・のりの天ぷら ・果物 ・チーズ ・ミルク ・パウンドケーキ	・高野豆腐のカツ揚げ ・きゅうりの酢物 ・味噌汁 ・牛乳 ・フルーツヨーグルト	・鯖のおろし煮 ・野菜のマリネ ・煮豆 ・コンソメスープ ・牛乳 ・果物	・ナポリタン ・わかめスープ ・果物 ・牛乳 ・おせんべい
18	19	20	21	22	23	24
	・かき揚げ ・いんげんのゴマ和え ・とうふ汁 ・牛乳 ・果物	・ポテトのマヨ焼き ・納豆入りそぼろ ・かき玉汁 ・牛乳 ・ヨーグルト	・唐揚げ ・ゴボウサラダ ・わかめスープ ・ヤクルト ・牛乳 ・バームクーヘン	・おでん ・しゅうまい ・なめこ汁 ・牛乳 ・コーンフレーク	・鮭のカレー揚げ ・レンコンの当座煮 ・玉子スープ ・果物 ・ミルク ・かぼちゃのホットケーキ	・筑前煮 ・小女子 ・すまし汁 ・果物 ・牛乳 ・サブレ
25	26	27	28	29	30	31
	・コロッケ ・アイランドサラダ ・コーンスープ ・牛乳 ・ヨーグルト	・茶わん蒸し ・マーボきゅうり ・のり塩粉ふき芋 ・コンソメスープ ・牛乳 ・マカロニのあべ川	・鰯の南蛮漬け ・厚揚げ煮 ・きのこ汁 ・牛乳 ・果物	・鶏肝のしぐれ煮 ・白菜のおかか和え ・中華スープ ・果物 ・ミルク ・芋ケンピ	・ゴボウの柳川風煮 ・かにかまコーン ・味噌汁 ・ミルク ・抹茶どらやき	・焼うどん ・のりの佃煮 ・わかめスープ ・果物 ・牛乳 ・かりんとう



