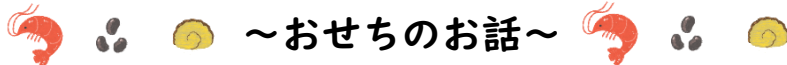


1月の給食だより



新年あけましておめでとうございます。ご家庭では、どのようなお正月を過ごされましたか？久しぶりに登園してきた子どもたちの元気な顔を見て、嬉しく思っています。1月は「七草」や「鏡開き」など、食にまつわる行事が続きます。行事に込められた願いを知り、今年一年の健康と幸せを願って、子どもたちと一緒に旬の味を楽しみましょう。



～おせちのお話～

おせち料理は「お節供（おせちく）」が略された言葉です。「お正月の間は料理をしなくて済むように」という願いも込められており、保存がきく料理がお重に詰められています。それぞれの料理には、素敵な意味が込められています。お子さんと一緒に「これ食べたかな？」と話してみてください。

- ・ 田作り・・・五万米（ごまめ）という字から、豊作を祈願する
- ・ 黒豆・・・真っ黒になるまで「マメ」に働き、健康に暮らせますように
- ・ 数の子・・・卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う
- ・ きんとん・・・栗は「勝ち栗」と呼ばれ、勝負強さを願う縁起物
- ・ かまぼこ・・・紅は「魔よけ」、白は「神聖」を表す縁起物
- ・ 昆布巻き・・・養老昆布（よろこぶ）という語呂合わせで、不老長寿を願う
- ・ 伊達巻き・・・形が巻物に似ていることから、知識が増えるよう願いを込めて
- ・ 松風焼き・・・表面にしかケシの実がないことから、裏表のない正直な生き方ができるように



「なぜ七草がゆを食べるの？」

1月7日は「人日（じんじつ）」という、1年で最初の節句です。

◎胃腸をいたわる：お祝い膳やお酒で弱ったお腹に優しいお粥で休息を

◎ビタミン補給：冬に不足しがちな野菜（青菜）の栄養を摂ります

◎無病息災：新しい命である若芽を食べて、一年の健康を願います



【春の七草】

せり、はこべら、
ごぎょう、なずな、
すずな、すずしろ、
ほとけのざ

給食室からの一言

保育園では、給食を通じて伝統行事に親しんでもらえるよう工夫しています。お正月メニューの『松風焼き』は、ひき肉に味噌のコクが加わり、小さなお子さんでも食べやすい一品です。『筑前煮』は噛み応えがあり、素材そのものの味を味わう練習にもなっています。もうすぐ七草の日ですが、青菜の香りが苦手なお子さんも多いかもしれません。そんな時は、細かく刻んでチャーハンに入れたり、卵スープに混ぜたりするのがおすすめです。