



明けましておめでとうございます。寒い時季ですが、よく食べ、よく体をうごかして、夜はしっかり休みましょう。健やかなからだところで新年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いします。

食べる前には換気が大切

寒くなると、窓を開けて換気するのがおっくうになりがちです。でも、換気をするには理由があります。人がたくさんいる教室では、閉め切ったままにすると次第に空気が汚れ、目に見えないほこりやちりがたくさん舞います。ほこりにはかぜのウイルスがついていることがあります。食事の前には、しっかり換気をしましょう。

おせち料理に込められた願いとは…

いわれに願いを込めて！

田作り

昔、干したいわしを粉にして田畑の肥料にしたことから豊作を願う。

たたきごぼう

豊作の年にやってくるという縁起の良い黒いつる(瑞鳥)に形が似ている。また「開きごぼう」という別名から「運が開く」とかける。

色に願いを込めて！

紅白かまぼこ

赤はめでたさ喜び、白は神聖な清らかさを意味する。形は初日の出を表す。



くりきんとん

黄金色から財産や富を得ることを願う。くりは「勝ちくり」ともいわれ、縁起の良い食べ物。

紅白なます

おめでたい紅白の色で、形はご祝儀袋の水引きを表す。



黒豆

黒は魔除けの色。また豆に「まめ」をかけて「健康でまめに働けますように」と願う。

名前や形に願いを込めて！

昆布巻き

こぶを「よろこぶ」にかけている。



伊達巻

昔の巻物に形が似ているので知識が増え、勉強が出来るように願う。



えび

長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きできることを願う。



数の子

たくさん卵があるので子孫繁栄を願う。

1月7日に七草がゆを食べよう！

人日の節句(1月7日)の朝に、7種の野菜が入った「七草粥」を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられてきた風習があり、この七草粥に用いる7種の野菜(草)を「春の七草」とをいいます。

春の七草の紹介

ナスナ、ハコベ、コギョウ(ハハコグサ)、セリ、ホトケノザ(コオニタビラコ)、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)

保育園では1月7日のおやつに「七草がゆ」をいただきます



「鏡開き」と「行事食」

日本には、年間を通して四季折々の「行事」があります。また、その行事のときや特別な日の行事のときにいただく食べ物や料理「行事食」があります。行事や行事食には、自然の恵みに感謝し、家族の幸せや健康へ願いなどが込められています。昔から伝わる伝統的な行事や行事食について知って、これからも大切に受け継いでいきたいと思います。

「鏡開き」とは、お正月に神様にお供えしていた「鏡もち」を下げ、それを「しるこ」や「ぜんざい」、「雑煮」などにして、1年間の無病息災を願い、いただく行事です。雑煮ですが、家庭や地域によって味付けや使う食材などがさまざまです。もちでは「角もち」や「丸もち」の違い、汁では「しょうゆ」や「みそ」の違い、具やだし汁でもさまざまです。あんこが入ったもちの雑煮や、もちを入れない雑煮そもそも雑煮を食べない地域もあります。日本各地で多種多様な特色があり、調べてみるのも面白いですよ。



重箱に詰めれば福が重なる！

おせち料理は年神様のお供え料理であり、家族の幸せを祈る縁起物としての位置付けがありました。おせち料理は縁起物なので、重箱に詰めることにも「福が重なる」「めでたさが重なる」という願いが込められているのです。

おせち料理は段によって

詰める料理が決まっている！

〇重箱の段数は？

正式には五段重ねですが、最近では三段重ねが多くなりました。いずれも奇数重ねになります。上から一の重、二の重、三の重、与の重、五の重といえます。

三段重ねの場合

- 一の重：祝い肴・口取り
- 二の重：焼き物・酢の物
- 三の重：煮物



一の重「祝い肴」

黒豆・数の子・ごまめ・たたきごぼうなど

二の重「口取り・酢の物」

紅白かまぼこ・きんとん・だて巻きや錦卵
紅白なます・酢ばすなど

三の重「海の幸の焼き物」

えび・鯛・ぶり・いかなど

与の重「山の幸の煮物」

煮しめ・筑前煮・八つがしらやくわいなど

五の重「控えの重」

年神さまからの福を詰め
さらに幸せが入るようにと“空”にしておきます

今月の旬の食材

1月の旬(おいしい時期)の食材は、大根・かぶ・れんこん・白菜・ほうれん草、魚のぶりなどです！今月は旬の「ほうれん草」の栄養についてお話しします。

ほうれん草の旬は11~2月で、霜にふれると甘みが増します。あえて寒い環境で育てた「ちぢみほうれん草」も店先に出回るようになりました。

ほうれん草はビタミン類やミネラルが豊富で、非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。とくにカロテンが多く、皮膚や粘膜の健康を保って免疫力を高めるほか、目の健康や体の成長にも欠かせない栄養素です。また、冬場のほうれん草は、夏場のものと比べてビタミンCも豊富なので、かぜの予防のためにも、ぜひたくさん食べてください。

ほうれん草が苦手な子どもでもマヨネーズで和えたサラダにすると保育園でもよく食べてくれます♪