

1月 給食だより



「食の計は元旦にあり！」

新年明けましておめでとうございます。穏やかな日の出とともに新しい年がスタートしました。新しい年も子どもたちの食への関心や意欲を育てていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いたします。

さて、お正月にかかせないのがおせち料理ですが、家庭で作って祝う機会が少なくなってきました。古来より伝わる日本のお祝い事の食文化として、その言われや内容を伝承していく事は先人達の生活に対する秘められた知恵や工夫を知る事にもなります。

「1年の計は元旦にあり！」おせち料理に興味や関心を寄せ、行事食の意味の深さを知り「食」に託された心を学んで行くスタートにしたいものです(^▽^)/



正月の行事食(おせち料理) いくつ知っている?

- ・きんとん → 宝に恵まれるようにと「金団」と書きます。
- ・ごまめ → 豊作を願って「五万米」とかきます。
- ・紅白かまぼこ → 紅は慶び、白は汚れない意味があります。
- ・海老 → 腰が曲がるまでの家族の長寿を祝います。
- ・昆布巻き → 「喜ぶ」に通じ、楽しく安泰に暮らせるようにと願う意味です。
- ・数の子 → ニシンは卵を沢山生むので子孫繁栄を意味します。
- ・黒豆 → まめ(元気)に働くことができるように願っています。
- ・伊達巻き → 巻いてある形を書物に見立てて進歩と文化の繁栄を願う意味が込められています。

今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べて、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。

《今月の予定》

- 7日 鬼火炊き (七草がゆ)
- 11日 鏡開き (ぜんざい)
- 24日 クッキング 味噌だご汁作り (年長さん) エプロン&三角巾を持たせてください。
- 26日 誕生日会 (以上児のご飯はいりません。お箸を持たせてください。)



