



1月

きゅうしょくだより



~おせち料理に込められた思い~

お正月に食べるお祝いの料理。おせち料理を重箱に詰めて重ねるのは、「おめでたいことを重ねる」という願いが込められています。重箱の中には、五穀豊穣、家内安全、子孫繁栄、不老長寿などの意味を込めた山の幸、海の幸を贅沢に盛り込みます。

かまぼこ・・・紅は魔除けや慶び、白は神聖や清浄を表現。

伊達巻き・・・知性や文化の発展・学業成就。

栗さんとん・・・「金団」と書き、金運を呼び寄せる。商売繁盛。

昆布巻き・・・「よろこぶ」の語呂合わせで縁起物。不老長寿。

海者・・・腰が曲がるまで長生きできるように。立身出世。

れんこん・・・将来の見通しが良くなるように。子孫繁栄。

【祝い肴三種】

*お正月のお祝いに欠かせない料理。

黒豆・・・まめに働き、まめに暮らせるように。

無病息災。

田作り・・・ごまめ(五万米)。五穀豊穣。

数の子・・・子宝成就。子孫繁栄。二親健在。

☆この他の食材にも、たくさんの願いが込めら

れています。新しい1年が素晴らしい

ものになりますように。



★子どもがお餅をおいしく食べるには・・・

- ・食べる前に水分で喉を濡らし、滑りを良くしておきましょう。
- ・小さめにちぎりましょう。(ひと口で食べられるサイズ)
- ・きな粉などをまぶしたり、お汁粉やお雑煮のように汁ものにして食べやすくしましょう。お餅に切れ込みを入れてから焼くのもおすすめです。
- ・口に入れさせ過ぎないようにするなど、口に入れる量のコントロールが必要!! 食べている時には最後まで目を離さないようにしましょう。



Q. お餅を鏡というのはなぜ??

⇒お餅の丸い形が昔の銅鏡に似ているから。また、「鏡」には平和や円満といった意味があります。

お餅の食べ方に注意!!



年明けに雪も降り、寒さがいっそう厳しくなってきました。新しい年を迎える、子どもたちも元気な笑顔を見せててくれています。年末年始の生活から、少しずつ園での生活リズムに戻していくかれるよう、体調管理に気を付けていきたいですね。本年も、子どもたちが安心・安全においしく給食を食べられるよう、給食室一同、心を込めて給食を作っています。どうぞよろしくお願ひいたします。



1月11日 鏡開き

*鏡餅は、新年を司る年神様（穀物の神様）が宿る依り代。

神様にお供えしていた鏡餅を下ろして、多幸と無病息災を願って食べる行事のこと。鏡餅はお供えするだけではなく、開いて残さず食べることが大切です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁などの刃物は使わず、手や木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので、「開く(未広がり)」という言葉が使われています。



1月20日から2月3日(立春の前日)まで。二十四節気のひとつで、1年の中で最も寒い季節。

◎**大寒卵**：大寒の初日に鶏が産んだ卵。貴重で縁起が良く、栄養価も高い！！また黄身の色が濃くなるとされ、金運アップの願いも込められています。

◎**寒仕込み**：大寒の日に汲んだ寒の水は「1年間腐らない」といわれるほど雑菌が少なく体にも良いとされ、長期間保存する食べ物を作るのに最適です。甘酒・醤油・味噌・寒天・凍り豆腐など。

◎**寒餅**：大寒の時期についたお餅、または寒の水で炊いたお米を使ったお餅のこと。

脂がのり、濃厚な味わい。

【大寒に旬を迎える食べ物】

ぶり・さば・さわら・しじみ・赤貝
水菜・春菊・ごぼう・金柑・ぽんかん

糖度が高く、甘い。

栄養満点!!旬の食材

さば さわら しじみ たら ぶり カリフラワー
みずな こまつな ねぎ ごぼう だいこん
はくさい かぶ ブロッコリー ほうれんそう
れんこん みかん ゆず オレンジ キウイ
ぽんかん いちご りんご いよかん など