



## 1月給食だより



あけましておめでとうございます。今年もげんきいっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしい食事を、心をこめて作っていききたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗いやうがいをしっかりして、食事と睡眠もしっかりとり、元気な体を作っていきましょう。



### おせち料理って何？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はその名残がまだ根強く、その土地で取れるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもたちに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家のおせち料理を伝えてあげてください。

おめでたい意味やいわれ

#### 黒豆

黒く日焼けするほどにマメに勤勉に働けるようにと願いが込められている。



#### きんとん

黄金に例えて金運を呼ぶ縁起物

#### 紅白なます

平安や平和を願う。

#### 筑前煮



穴にちなんで将来を見通がきくとされる蓮根やこいもをたくさんつけることから子孫繁栄の縁起物とされる里芋の他、土になかでねばる根菜を用い、未永い幸せを祈願するいみがある。

紹介したおせち料理は1月の給食の中に出ます。料理の意味を知りながら、おいしくいただきます。

### 鏡開き

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を松の内が明けた1月11日にみんなで食べて、健康をお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります。) ちなみに、「開く」というのは切る、割るという意味です。餅を切るということは、切腹のイメージがあることから、「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

別府つくし保育園では、鏡開きの日にぜんざいを作ります。



### 春の七草

七草粥は、さまざまな説がありますが、お正月のごちそう三昧だった胃腸をいたわり



不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。七草粥に入れる七草とは、「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」です。

7日に園で七草粥を出します。お正月での食べすぎてしまって疲れている胃をいたわりながら食べましょう。

はこべら



なずな



ほとけのざ



ごぎょう



すずな



すずしろ



せり

