



給食だより 1月

発行日 12月27日

霜が降りる日も多くなり日ごとに寒くなってきましたね。今年も残すところあと数日となりました。年末年始は楽しいイベントが続きご馳走を食べたり、夜更かしをしたりと生活リズムが乱れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体調管理には十分気をつけて下さい。そして、元気に新しい年をお迎え下さい。来年も、おいしく安全な給食を子どもたちに提供できるよう給食室一同力を合わせて頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。



日本の伝統食：おせち料理

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。五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄、不老長寿などの意味を含めた山の幸、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、白は清浄を表現。

伊達巻・・・文化の発展・学業成就。

栗きんとん・・・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。

「子生」→子孫繁栄、「養老昆布」→不老長寿

えび・・・腰が曲がるまで長生きできるように。

れんこん・・・将来の見通しが良くなるように。

(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。

田作り・・・ごまめ(五万米)。五穀豊穡。

数の子・・・子宝成就。子孫繁栄。二親健在。

⇒この他にも、たくさんの願いが込められています。



お知らせ

・12月の食育活動として、おにぎり作りを行いました。三角に作るの少し難しかったようですが、お昼に自分で作ったおにぎりを美味しそうに食べていました。

・1月の食育活動は、10日の日に茨城県の伝統行事である**ならせ餅作り**を予定しています。以上児さんがお餅つきをし、枝に紅白のお餅をならせ、五穀豊穡と無病息災を願います。また、おやつでお餅をいただきます。

五節句のひとつ。

『人日の節句』

～ 七草粥を食べて、
新しい年を元気に過ごしましょう！ ～
七草粥には、邪気を払い1年の無病息災を願ったり、冬場に不足しがちなビタミンを摂取し栄養補給をするという目的があり、1月7日の朝に食べられるようになりました。また、お正月にご馳走をたくさん食べて疲れた胃や腸を休めるために食べるとも言われています。

【春の七草】1月7日の七草粥に入れる7種の野草。

せり⇒シロネグサ。競り勝つ。食欲増進、貧血予防。

なすな⇒ペンペン草。撫でて汚れを取り除く。

利尿・解毒作用。高血圧の予防。

ごぎょう⇒ハハコグサ。仏の体。風邪の予防・改善。

はこべら⇒ハコベ。繁栄がはびこる。止血・利尿作用。

ほとけのざ⇒コオニタビラコ。仏の安座。体質改善全般。

すすな⇒かぶ。神を呼ぶための鈴。消化不良の改善。

すすしろ⇒大根。汚れのない清白。消化不良の改善。

これからの寒い季節を甘くて味が濃く、栄養豊富な冬野菜を食べて元気に乗り切りましょう。

1月の旬

ししゃも かじき きんめだい
さば さわら ぶり いわし
たら キャベツ にんじん だいこん
こまつな みずな ほうれんそう かぶ
ごぼう はくさい ながねぎ れんこん
チンゲンサイ なめこ ほんかん
いよかん ゆず りんご みかん

