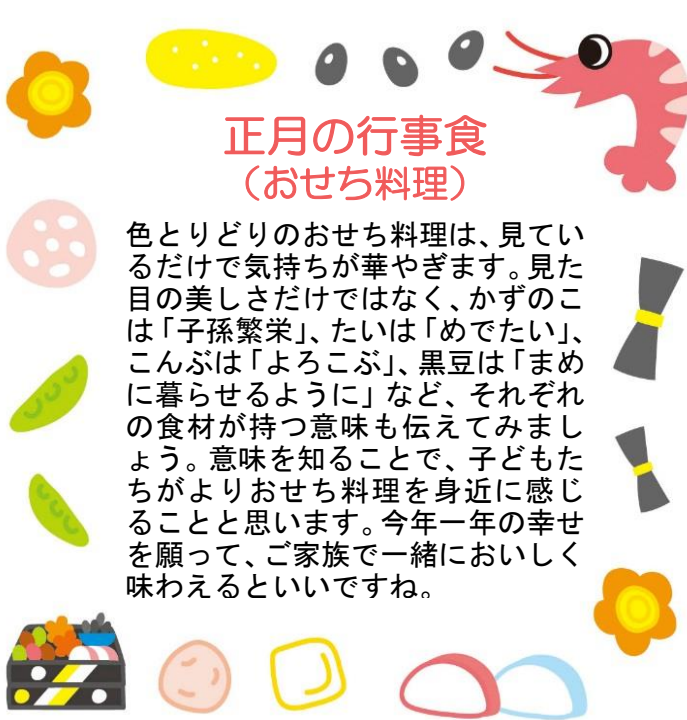


給食だより



2021年度 冬号
太陽認定こども園
栄養士 井上純子

一年のはじまりは、お正月のおせち料理や雑煮、七草がゆ、鏡開きのおしるこなど、伝統行事とともに行事食や郷土料理を食べる機会が多いものです。新年を寿ぎ、祝う心とともに、それぞれの料理のいわれや意味を理解し、日本の伝統文化や郷土の特色を子どもたちに伝えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



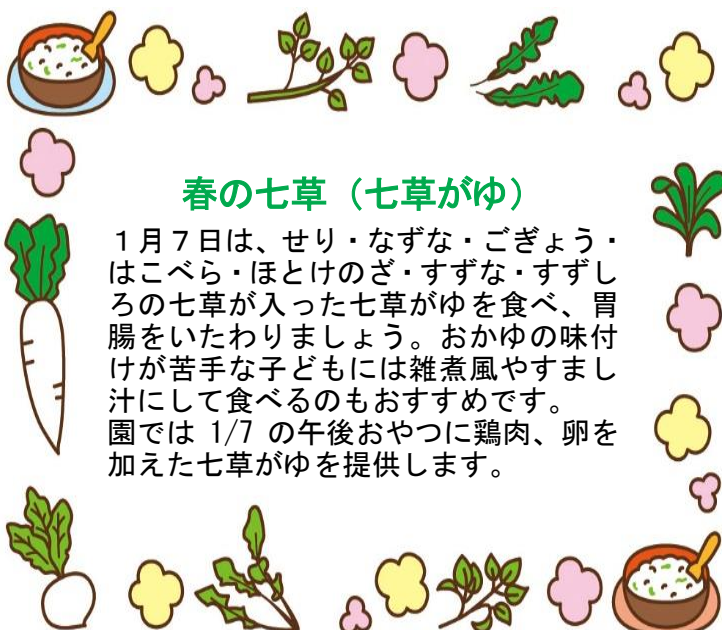
正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ただけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思ひます。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。



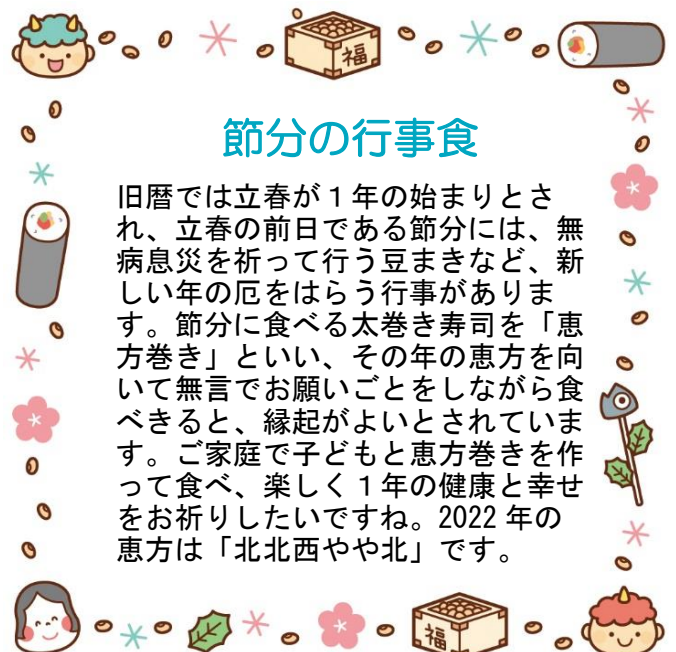
郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？ たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



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、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。園では1/7の午後おやつに鶏肉、卵を加えた七草がゆを提供します。



節分の行事食

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭で子どもと恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしたいですね。2022年の恵方は「北北西やや北」です。