

1月 給食だより

門司保育所(みどり園)



あけましておめでとうございます。お休みはどのように過ごされていますか。おせち料理やお雑煮などのお正月料理をたくさん食べられていることだと思います。早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



伝統的な行事食の時に作られている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものが多くあります。昔から伝わってきた行事食を受け継いでいきましょう。

伝統的な行事食を知ろう

鏡餅

年神さまへのお供え物で、年神さまの魂が宿る場所とされています。丸い形と名前は、神さまが宿るとされた銅製の丸い鏡に由来しているといわれています。

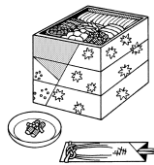


雑煮

雑煮とは、年神様にお供えしたその土地の産物ともちを鍋で煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味付けなどは様々です。我が家の味を味わえる、お正月には欠かせないお料理のひとつです。



おせち料理



おせち料理とは、もともと五節句などの節目に、神様にお供えした料理のことをいいます。今ではお正月のみ作られるようになりました。黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊穡、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。

七草がゆ

七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたものです。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。



鏡開き



鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる行事です。お供えしたお餅には、神様が宿っているので刃物で切らずに小づちや手などで小さく割ります。割ったお餅は、お汁粉やぜんざいなどにして食べます。



楽しいお正月あそび

お正月ならではの遊びも楽しんでみてはいかがでしょうか。

福笑い・・・「笑う門には福来る」ということわざにかけて、新年の福を祈願する意味で行われるようになりました。

風揚げ・・・その1年を元気に過ごせるようにという願いが込められており、願いを風にのせて天まで届けるという意味もあるそうです。

コマ回し・・・芸人が行うコマまわしを子ども達がマネしたことからお正月の定番あそびに。まっすぐ芯が通っていることや回る姿から「お金が回る」という意味もあるそうです。

たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずに、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、人参、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめです。毎日の食事にかき入れて、体がポカポカになる食事を作りましょう。

