

食育だより

令和2年1月

1年の始まりに

新川崎みらいのそら保育園

食文化にふれよう！

1月は睦月（むつき）ともいい、正月で家族が集まり、親しみ睦みあう月と言う意味があります。そして、1月は健康、子どもの成長、作物の豊作、天災除けなど多くの願いがこめられた食に関する昔ながらの行事がたくさんあります。ぜひ、行事に親しみ、今年も楽しく、おいしくごはんを食べて、元気に過ごしてくださいね。

元日（1月1日）

おせち料理

「めでたさを重ねる」とかけて重箱に入れます。

- ☆黒豆（まめに暮らす、まめに働く）
- ☆数の子（子孫繁栄）
- ☆エビ（長寿） など

お屠蘇（おとそ）

一年の邪気を払い健康と長寿を願って飲む薬酒です。



七草（1月7日）

朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の無病息災を願います。お正月の御馳走で疲れた胃腸を休める意味もあります。

七草は地域によって異なりますが、一般的には「ゴギョウ」「スズナ」「スズシロ」「セリ」「ハコベラ」「ホトケノザ」「ナズナ」を指します。

スズナは「かぶ」、スズシロは「大根」

のことです。



鏡開き（1月11日）

お正月に供えた鏡餅をさげて食べます。

餅を「切る」のは縁起が悪いと考えられ、木槌などでたたいて割って食べます。この餅を食べることで年神様から力をもらうといわれ、1年の家族の無病息災を願います。



小正月（1月15日）

繭の形の餅や団子を木の枝につけた『繭玉』を飾り豊作を願ったり、朝に小豆がゆを食べて無病息災を祈ったりします。小豆の赤い色は、魔を祓うとされています。



旬の食べもの

ぶり、ブロッコリー、キャベツ、白菜、ほうれん草、小松菜、かぶ、みかんなど

キャベツ：品種ごとに旬が異なり、1年中供給されています。冬のキャベツは扁平で固く球状になります。ちなみに、シュークリームの「シュー」は『キャベツ』という意味で、キャベツの形に似ているところから名づけられました。

クリスマスメニュー



お昼
ケチャップライス
からあげ・フライドポテト
シエルマカロニサラダ
コーンスープ
みかん