

# いただきます 1月

2021. 1. 1発行 栄養士：上田 沙耶香

あけましておめでとうございます

今年も子どもたちに喜んでもらえるような給食やおやつ作り、そして食育に励みたいと思います。今年もよろしくお祈りします。



1月もまだまだ厳しい寒さが続きます。感染症が流行しはじめ、体調を崩しやすい季節となりますので、食事の前の手洗い・うがいの呼びかけをご家庭でもよろしくお祈りします。

今月は、お正月料理や七草メニューなど日本の伝統的な食事を味わえる献立を予定しています。子どもたちと一緒に、食材ひとつひとつの食べ物の意味を考えながら、食事を楽しみたいと思います。

## 春の七草

七草がゆは、様々な説がありますが、お正月にご馳走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。七草がゆに入れる春の七草とは、「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。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので気軽に試してみてくださいね♪



くすの子保育園 TEL : 099-295-3233 FAX : 099-295-3234

メールアドレス [kusunoko@bronze.ocn.ne.jp](mailto:kusunoko@bronze.ocn.ne.jp)

ホームページアドレス <http://www.fujiho.jp/>



メール QR



HP QR



くすの子保育園

※食事のことでご意見・ご相談がありましたら、お気軽に上記までご連絡ください。



黒豆

「まめ」は健康・丈夫を意味し、健康で長生きできるようにと願いが込められている。

大事な文書や絵は巻物にしていたことから、学問や文化、教養の発展を願っている。



伊達巻き



えび

長生きの象徴。長いひげを伸ばし、腰が曲がるまで長生きすることを願っている。

金色に輝く宝石にたとえ、豊かな1年を願う料理とされている。



栗きんとん



昆布巻き

「よろこぶ」の言葉にかけて縁起がよいとされている。



数の子

にしんから多くの子どもが生まれることから、子宝と子孫繁栄を祈る料理とされている。

人参と大根でお祝いの水引を表現した平和を願う縁起のいい食べ物とされている。



紅白なます



田作り

昔、田畑に肥料として小魚をまいたことから作物がたくさん実るようにと願いが込められている。

おせち料理の食材の由来とは？