



給食便り 1月号



令和7年 1月 志村さかした保育園

新しい年が始まりました。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。年末年始で乱れ気味の生活や食事のリズムを少しずつ整え、温かい食事ですて体を温め、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。



お正月のおせち料理のいわれ

おせち料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが「幸せを重ねる」という意味があります。おせち料理の食材には一つ一つおめでたい意味やいわれがあります。食品や料理に込められた願いを知り、縁起の良い食材をそろえてお正月を楽しみましょう。

たい・えび	昆布巻き・れんこん	伊達巻・きんとん
たいは【めでたい】に通じ、えびは【腰が曲がり、ひげが伸びるまで長生きできるように】と願って食べられています。	昆布巻きは【よろこぶ】、れんこんは【先が見通せる】として願って食べられています。	伊達巻は巻物に似ているので【知識が増えるように】、きんとんは【お金持ちになるように】と願って食べられています。
数の子・さといも・八つ頭	黒豆	田作り・たたきごぼう
数の子は卵の数が、さといも・八つ頭は、どちらも子芋の数が多ことから【子孫繁栄】を願って食べられています。	黒い色には魔よけの力があるとされています。また、【まめ＝元気で暮らせるように】と願って食べられています。	田作りは昔、いわしを田の肥料にしていたことから、たたきごぼうは地中深くに根が入っていくので、どちらも【豊作を願い】食べられています。

七草がゆとは



1月7日は七草の日です。七草とは、【せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ】の7種類の草野菜のことです。

七草の入ったおかゆを食べて、一年の無病息災を願います。七草がゆは消化も良く、からだも温まるので冬にぴったりの食べ物です。

他にも「野菜が不足しがちな冬の時期に栄養素を補うために食べる」「お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を休ませる」といった意味も込められていると言われています。