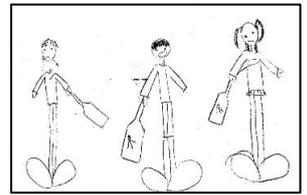




あさか食育だより



さくら保育園5歳児作品

令和5年1月

あけましておめでとうございます

新たな1年がはじまりました。これからも寒い日が続きます。食事前の手洗いをしっかり行い、栄養のバランスもよく考えて食べて、元気に過ごしましょう。



1月の行事食

1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

おせち

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。健康や豊作への願いが込められています。

- 黒豆：一年中まめ（健康、勤勉）に暮らせますように
- 数の子：子孫繁栄
- 栗きんとん：黄金の財宝に例えて、豊かな年を願う
- 伊達巻：巻物に似た形から、知恵が増えることを願う
- 紅白なます：お祝いの水引を表し、紅白の組みあわせは平和を願う縁起物

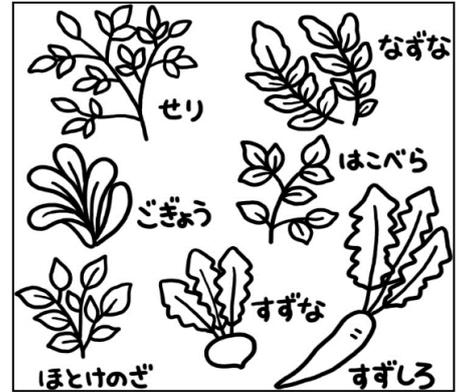


七草がゆ

七草がゆに使用される野草は「春の七草」と呼ばれています。

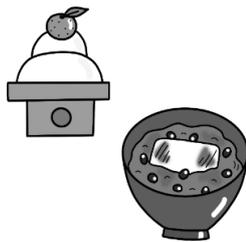
新春に摘むことができる七草の野草が入ったお粥を食べて、1年間の無病息災を願います。

お正月のごちそうで疲れた胃腸を整えることも期待できます。



鏡開きのお汁粉

お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、末広がりで縁起のよい言葉である「開く」を使います。



保育園では、1月11日に「さつま汁粉」がです。

小正月の小豆がゆ



1月15日の小正月の行事に「小豆がゆ」があります。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる地域があります。



今年もよろしくお祈いします。

保育課 栄養士

