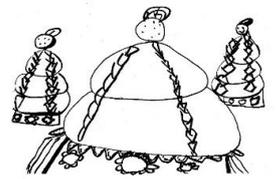




# あさか食育だより



泉水保育園5歳児作品

令和6年1月

## あけましておめでとうございます

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお祈りします。



## 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あります。

### 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。

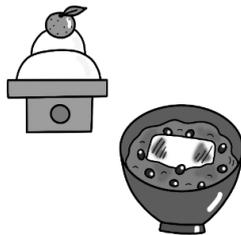
新春に摘むことができる七草の野草が入ったお粥を食べて、1年間の無病息災を願います。お正月のごちそうで疲れた胃腸を整えることも期待できます。



- ◆セリ：鉄分が多く含まれる。
- ◆なずな：別称ぺんぺん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
- ◆ごぎょう：風邪予防や解熱に効果がある。
- ◆はこべら：古くから腹痛の薬草として親しまれていた。
- ◆ほとけのざ：別称タビラコ。
- ◆すずな：かぶのこと。
- ◆すずしろ：だいこんのこと。

### 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。



今年もよろしくお祈りします。

保育課 栄養士