給食だより 1月号

１月は、天も地も人々もゆっくりとなごみ、親戚や友人が集まって仲睦まじく過ごすことから「睦月（むつき）」と言われています。 新年の幸せと健康を願って様々な行事が行われ、行事食が身近に感じられる月です。家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで１年を迎えましょう！

おせち料理

おせち料理は本来、家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。一品一品に願いや意味が込められています。
住んでいるところや家庭によって、作る料理、お重へのつめ方、お重の数もちが異なります。

◆えび

腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります

◆伊達巻

形が巻物に似ているため、知識が増えるように願いが込められています

◆昆布巻き

「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして縁起がよいとされています

◆黒豆

豆に健康に暮らせますようにという意味が込められています

◆れんこん

穴が開いていることから、先を見通せる年でありますようにと願います

◆数の子

数の子はにしんの卵巣で、たくさん卵があり子孫繁栄の意味があります

１月の伝統行事と食文化

鏡開き

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、みんなの健康や幸せを願って木槌などで割って食べる日です。縁起のいい「開く」という言葉を使って「鏡開き」といい、１月１１日に行うのが一般的です。

割ったお餅は、おしるこやぜんざいにして食べます。

七草がゆ

春の七草「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」をいれたおかゆです。
お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

《納豆あえ》

【材料】（幼児１人分）

◆納豆　１０ｇ	◆キャベツ　２５ｇ	◆コーン缶　１０ｇ
◆油　１ｇ	◆しょうゆ　1.5ｇ	◆マヨネーズ　５ｇ

【作り方】
① 鍋を熱し、油をあたため、納豆・コーン缶をよく炒め、しょうゆで香りづけをする。
② キャベツは小さく切ってさっと茹でて水切りする。
③ ①と水気を切った②をマヨネーズであえる。

1月６日の「納豆の年取り」に納豆を食べると「万病の根が抜けていく」と伝えられ、今年一年病気にならず健康に過ごしていくことを願います。こども園では、納豆を使った納豆あえが給食に出ます。

椙山女学園大学附属椙山こども園　給食室