

給食だより 1月号

1月は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、日本の伝統ある食文化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！



1月の 伝統行事と食文化

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て、地域や家庭によって、作る料理やお重へのつめ方が異なります。

◆ 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

◆ 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

◆ 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

◆ 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

◆ 黒豆



豆に健康に暮らせませすようにという意味が込められています

◆ 数の子



数の子にはしんの卵巣で、たくさん卵があり子孫繁栄の意味があります

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。

梶山こども園では9日のおやつに七草風粥が出ます。

《さつまいものかき揚げ》



【材料】（幼児1人分）

◆さつまいも	35g	◆たまねぎ	25g
◆ピーマン	5g	◆ローズハム	15g
◆小麦粉	10g	◆油	揚げ油

【作り方】

- ① さつまいもは細めの拍子木切りにし、水にさらしておく。
- ② たまねぎ・ピーマン・ローズハムは細く切る。
- ③ 天ぷら衣をつくり、①・②をからめ、油で揚げる。

10月の給食で人気だった「さつまいものかき揚げ」が1月の給食に再登場します。ローズハムに塩気があるので味付けは不要です！

