

給食だより



2024年12月 岡部聖母保育園

今年もあとわずかになりました。

年末年始は日本ならではの行事食がたくさんありますね。行事食のいわれは諸説ありますが、代表的なものを紹介させていただきます。何かと忙しい時期ですが、楽しみながら子ども達にも伝えていきたいですね。

年末年始の日本の行事食

- ・12/21 冬至・・・かぼちやを食べたり、ゆず湯に入って身を清める風習もあります。

一年の中で昼が一番短く、夜が長い日。

運気が下がり身体も弱ると考えられていました。

(かぼちやは栄養豊富で、かぼちやの黄色は魔除けの色であり無病息災を願って食べます。)



- ・12/31 年越しそば・・・そばのように、細く長く生きて家運が末永く続くように大晦日に願って食べます。

- ・お正月 お雑煮・・・神様にお供えしたおもちを下げ、そのご利益も一緒に頂きます。

お節料理・・・新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われています。

お屠蘇・・・酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したもの。長寿を願い、若い人から順に飲みます。



- ・1/7 七草粥・・・この日の朝に七草(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)を入れたおかゆを食べると、一年中病気をしないとされています。

年末年始のごちそうを食べて疲れた胃腸を、休める役目もあったとされています。



- ・1/11 鏡開き...正月にお供えした鏡もちを下げ、お汁粉やお雑煮に入れて食べます。

お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとしていて、包丁を使わずに木づち等で叩いて割ります。「割る」も縁起が悪いということで「開く」という言葉を使っています。



- ・1/15 小豆粥...小正月(1月15日)に小豆粥を食べる悪鬼を避けて、疫病を払うという風習です。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

柿入りなます

<作りやすい分量>

- ・大根 90g
- ・きゅうり 1本
- ・柿 50g~
(みかん缶やオレンジ、りんご等も合います)
- ・酢 大さじ1弱
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々

【作り方】

- ① 酢、砂糖、塩は合わせておく。
- ② 大根、きゅうりは千切りにし、茹でたら水気を絞る。
- ③ 柿も千切りにする。
- ④ ②、③を①で和える。

さつぱりとした食べやすい、なますです。
お正月料理にもお勧めです！



★しょくいく クイズ★

◎しゃしんの やさいは にているね。

どちらが こまつな かな？ ほうれんそう かな？



ひんと① はっぱの かたちを よくみてね！

まるい？ ぎざぎざ？

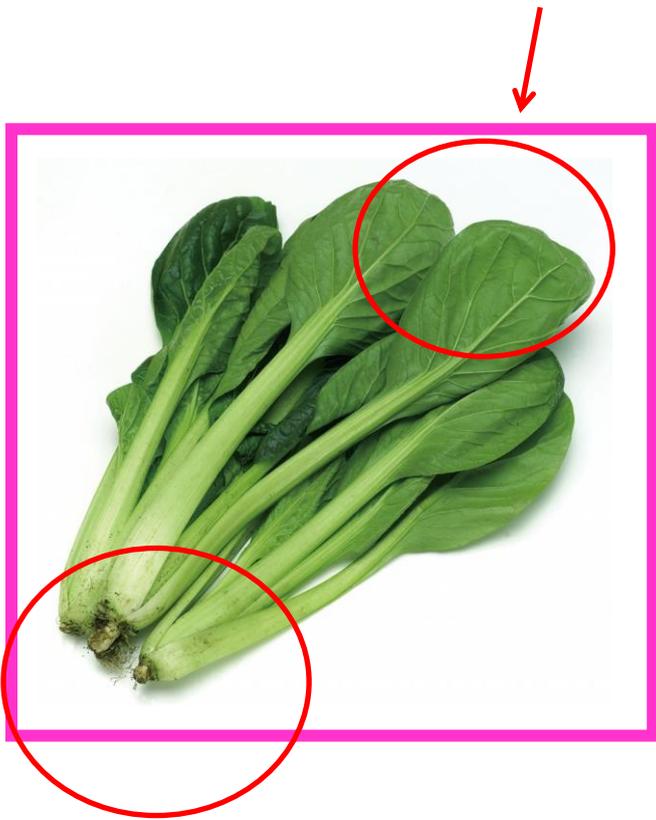
ひんと② ねもとの いろを みてみよう！

しろい？ あかい？

☆こたえ☆

こまつな

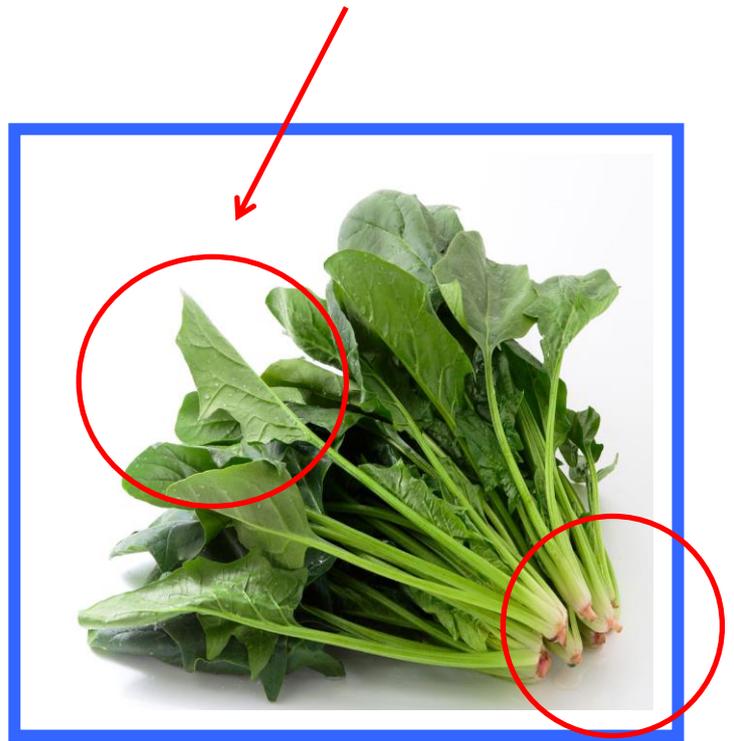
は が まるいね。



ねもと が しろいね。

ほうれんそう

は が ぎざぎざ だね。



ねもと が あかいね。