



1月 食育だより



令和5年1月4日

たちばな保育園 給食室

あけましておめでとうございます。新たな一年が始まりました。
今年もいっぱいバランス良く食べて元気に健康で過ごしましょう。

七草がゆ



1月7日の朝に春の七草を入れたお粥を食べます。

七草がゆを食べることで1年間の無病息災への祈りを込める意味があります。
お正月の間に食べすぎて疲れた胃腸にはとても良い食べ物です。

【春の七草に込められた意味】

- ・芹（せり）… 競争に競り勝つ
- ・薺（なすな）… なでて汚れを取り除く
- ・御形（ごぎょう）… 仏の体をあらわす
- ・繁縷（はこべら）… 茎に葉がたくさんつく→繁栄をあらわす
- ・仏の座（ほとけのざ）… 仏の安座
- ・鈴菜（すずな）… 神を呼ぶための鈴
- ・清白（すすしろ）… 汚れのない清白

レシピのご紹介 ~なます~



<材料一人分>

- 大根 20g
- 人参 5g
- すりごま 0.5g
- 酢 0.5g
- 砂糖 1g
- 塩 少々

<作り方>

- ①大根・人参は千切りにし、ゆでて水気をしぼる。
- ②酢・砂糖・塩・すりごまを合わせて大根・人参と混ぜる。



おせち料理の意味

なます・・・人参（紅）大根（白）でお祝いを表す
田作り・・・農作物の豊作を願う
黒豆・・・毎日“マメ”で元気に過ごす

おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、
本来は家族そろって1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。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、
その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。
準備をお子さんに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められて
いることを話しながら、おせち料理を伝えてあげてください。

