

ほかほか

平成20年 1月 第16号

新年あけましておめでとうございます。
今年もいっぱい食べて貰えるような、美味しい給食を作っていきたいと
給食室一同で張り切っています。
宜しくお願いします。



目指せ!! 食べ物博士への道



おせち料理

おせち料理の由来知っていますか？

おせち料理には様々な願いがこめられています。

保育園の給食にも1月4日に何品か登場しますのでご期待下さい！

黒豆……「まめ」とは丈夫や健康をあらわす言葉で食べると「まめに暮らせる」と言われています

栗きんとん…黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな1年であるようにという願いが込められています。また栗は昔から縁起のよいものでした

昆布……喜ぶことが、たくさんありますように

伊達巻……子孫繁栄出来ますように

みかん……家族が代々(橙)に渡って繁栄しますように

雑煮……色々な野菜や餅が入っている料理なので今年の豊作に感謝し、今年も豊作を祈願する意味があります



七草粥

1年の無病息災を願って1月7日に春の七草を使って作る七草粥。

厄払いと健康を祈りつつ今年も元気に過ごせますようにと保育園でもおやつに保育園バージョンの七草粥を皆で食べましょう!!!

七草粥は正月の餅腹を休ませるため、青いものを食べる日と言われていましたが寒い冬に青い草は少なく探すのが大変だったようです。

七草粥の中に入っている七草全部知っていますか？

せり……消化を助け黄疸をなくす

なずな……視力・五臓に効果あり

ごぎょう……吐き気・たん・解熱に効果あり

はこべら……歯ぐき・排尿に良い

ほとけのざ……歯痛に効く

すずな……消化促進・しもやけ・そばかす

すずしろ……胃痛・咳止め・神経痛



かがみもち

皆さんの家には、お正月に「かがみもち」を飾っていますか？

昔から日本ではお正月に、かがみもちを飾って1年間の幸せを願う風習があります。かがみもちの名前の由来は昔の鏡の形(銅鏡)に似ていることから、こう呼ばれているそうです。

かがみもちの丸い形は家族円満を表し、重ねた姿には1年をめめでたく重ねるという意味もあるそうです。大切にしたい、日本の文化の1つですよ！

1月11日は飾っておいた、かがみもちを食べる「かがみびらき」です。この日にお雑煮や、おしるこにして食べると1年間元気で幸せでいる事が出来ると昔から言われています。

保育園でも11日のおやつに、おしるこを作ります。
楽しみにしていて下さいね!!!