



# 給食だより



あけましておめでとうございます



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。今年も心のこもった美味しい給食を作っていきたいと思います。1 月は寒さも厳しく体調も崩しやすい時期です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう。

## ～食文化を伝える～

日本の食文化には、年越しそばやおせち料理など年中行事や節目の時に食べられる特別な意味を持った行事食があります。これは、単に美味しいから食べるのではなく、無病息災、子孫繁栄、商売繁盛、五穀豊穡、厄除けなど「願い」が込められています。行事食は「日本の心」と「食の知恵」が詰まっています。ただ食べるだけではなく、その背景にある意味を知ることによって毎日の食事がもっと豊かになります。昨今はライフスタイルや価値観の多様化などによって、食文化が変化しています。無形文化遺産になった「和食」を大切にするためにも、日本の食文化を子ども達に伝えていきましょう。

### 年越しそば

大みそかに縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したと言われており、家族や大切な人の長寿を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いを全て断ち切るという意味もあると伝えられています。



### おせち料理

もともと「おせち」とは五節句に神様にお供えをしてから皆で食べた料理のことを言いましたが、現在では正月料理のことをさすようになりました。子どもには食べにくい料理も多いですが、それぞれの料理に込められた願いがあります。

#### 黒豆

黒は「魔よけの色」であり、豆は豆に暮らせるようにと願って。



#### 田作り

小魚を田んぼの肥料にしていたことから、この名がついた。

#### きんとん

黄色を黄金に、栗を小判にみたてて。



#### えび

えびのように腰が曲がるまで長生きできますようにと願って。

#### 数の子

にしんの卵。子孫繁栄を願って。



#### 紅白かまぼこ

赤はめでたさと喜びの色、白は神聖な色とされている。



#### たたきごぼう

ごぼうは地中深くに根をはることから、「家の土台が揺らがないように」と願って。

#### 煮しめ

たくさんの種類の野菜を使った煮しめには家族が仲良く暮らせるように願って。



#### 伊達巻

昔の書物「巻物」になぞらえ、学問や文化が栄えるように願って。



### お雑煮

もともとは、年神さまへのお供えものや餅などを一緒に煮たものでした。むかしの人は、神さまと同じものを食べることで、力が授かると考えたのです。お雑煮は地域によって大きな特色があります。

※お餅を食べても大丈夫な年齢はおおよそ 3 歳ごろが目安のようですが、窒息を起こしやすい危険な食品です。お子様に食べさせる時には十分に注意してください。



## 日本の郷土料理と世界の料理

### 23 日（金） 石狩鍋（北海道）

北海道石狩地方発祥の郷土料理。鮭漁を終えた漁師達が自分達のごほうびとして船上で食べ始めたのが石狩鍋の原型とされています。みそ仕立ての汁に野菜や豆腐、鮭を入れた鍋。バターや牛乳を隠し味に入れることもある。



### 28 日（水） ピロシキ（ロシア）

東欧の伝統的な家庭料理の一つで総菜パンのこと。具は多種多様でお肉・お魚・茹で卵・チーズ・米・芋・きのこきゃべつなどが用いられる。日本のカレーパンのお手本となった料理とされています。



### 春の七草

さまざまな説があるようですが、七草粥にはお正月にごちそう三味だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

保育所では 1/7(水)のおやつに食べます

