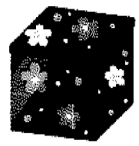
1月 給食だより

令和５年１月

明けましておめでとうございます。今年も、みなさまにとって良き一年となるように願っております。お正月は私たち日本人にとって大切な行事です。最近はおせち料理も多種多様になり、昔に比べると手作りのものを食べる機会も減ってきましたが、子どもたちに家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。今回は１月の伝統食についてお話します。

おせち料理は様々な願いが込められています



料理ひとつひとつにも意味があります。健康長寿や五穀豊穣、子孫繁栄などの願いを込めて縁起の良い食べ物が使われた料理が、めでたさを重ねるお重に詰められています。

黒豆 まめに健康で働けるように	田作り 米や野菜がとれるように	えび 長生きできるように	数の子 子どもができるように
栗きんとん お金持ちになれるように	昆布巻き 喜ぶことができるように	かまぼこ 新年の門出を祝う	伊達巻 知識や教養がつくように

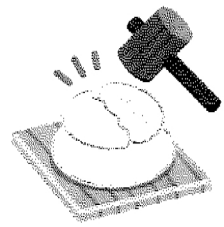
七草がゆ

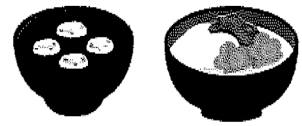
春の七草を入れたお粥で、年末年始のご馳走で疲れたお腹の調子を整え、１年の無病息災を祈ります。早春の若葉にはビタミンＣやカロテン、鉄分が豊富に含まれていますので、不足しがちな野菜を摂るための昔の人の知恵です。

七草：　ごぎょう、はこべら、せり、なずな、
ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）

鏡開き

お供えしていた鏡餅を下げて、神様のお下がりとしてお雑煮やお汁粉などに入れていただき、１年の無病息災を願う行事です。刃物を使わず手や木づちで割りますが、「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉で縁起を良くしています。





細かく割ったお餅を油で揚げるとかきもちになります。
割れない場合は水に漬けてレンジで加熱して柔らかくしても。

「お餅の事故に注意！」

お正月に欠かせないお餅も、小さな子どもには危険な食べ物です。必ず大人の目の届くところで食べるようにしましょう。あげる場合は良く噛んで食べるように伝え、食べる前に水分で喉を濡らし、滑りを良くしておく等の注意が必要です。小さく切っても喉にはりついてしまうことがあるので、きちんと飲み込むまでそばで見守ってあげましょうね。