

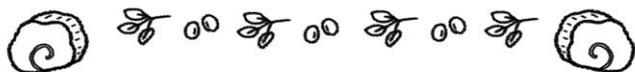
# 給食だより

2023年 1月4日 1月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 中山 公貴

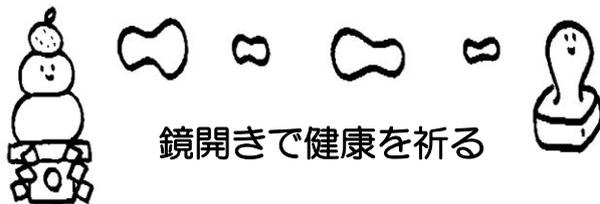
新年おめでとうございます。年末から年越し、そしてお正月と家族団らんの楽しい時間を過ごされたかと思えます。今年も昨年に引き続き、食育を通して子どもたちの食べ物に対する好奇心や食事への意欲を育てていきたいと思いますので、一年間どうぞよろしくお願ひ致します。



## おせち料理って？

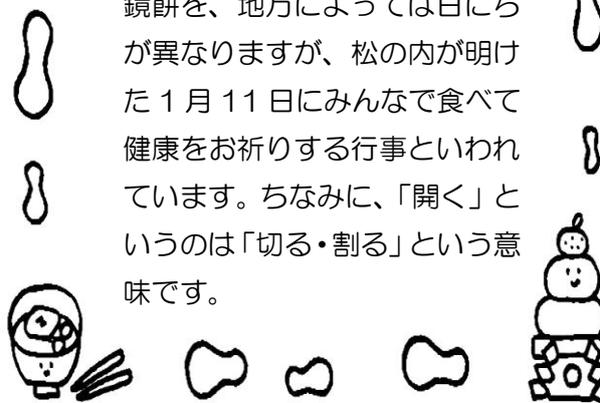


おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら「おせち料理」を伝えてあげてください。



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、地方によっては日にちが異なりますが、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。



### 春の七草

七草がゆは諸説ありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した野菜を補うという意味があります。春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すすしろ」のことです。最近では七草がゆセットがスーパーマーケットでも売られていますので、気軽に試してみたいと思います。

## 今月の誕生日会

1月の誕生日会は日本料理です。外国料理と比べて香りや刺激の強い香辛料ではなく、食べ物本来のうま味やだしを利用するのが特徴です。また海に囲まれ、四季があるため旬の野菜や海産物など多彩な食材を使うことも特徴的です。

- ☆メニュー☆
- ・赤飯
- ・天ぷら
- ・五目煮
- ・お麩のすまし汁
- ・みかん



- ☆おやつ☆
- ・水ようかん

