



1月号
令和6年12月25日
新川北保育園

あけましておめでとうございます

大晦日やお正月は、ご馳走を食べる機会が多かったり、ついつい夜更かしをしてしまったりと、子どもも大人も不規則な生活になりがちです。

生活リズムが乱れることで疲れがたまったり、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなるため、食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を心がけましょう。

伝統的な行事食

1年をお祝いするお正月をはじめ、1月には様々な行事食があります。

健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起を担いだりと、

どの行事にも意味が込められています。

今回は、1月の伝統的な行事食とその意味を紹介します。

おせち料理

3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目になる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「おせち」と呼んでいました。現在ではお正月料理のことをいいます。お正月の間、料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある食材が使われています。



鏡餅・鏡開き

鏡餅は、神様へのお供え物で、神様の魂が宿る場所とされています。その鏡餅を下げて食べる行事が、鏡開きです。食べる時には、お餅は刃物では切らずに小槌などでたたいて割ります。「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉が使われています。



お雑煮

お雑煮は、お正月に神様にお供えした鏡餅を下げたあと、その土地の産物と餅を鍋で煮て食べたのが始まりと言われています。そのため、お雑煮に入る食材や、餅の種類、味付けなどは様々です。北海道では、焼いた角餅が入った甘めのすまし汁のお雑煮が多いようです。



今月の給食から

【材料】※幼児4人分
精白米…2/3合(100g)
(ごはんなら子ども茶碗2杯分程度)
大根…中2cmぐらい(40g)
ほうれん草…20g
水菜…15g
かいわれ大根…1/4パック(15g)
塩…小さじ1/3(2g)
醤油…小さじ1/3(1.5g)
だし汁…2.5カップ(500ml)

～七草がゆ～

【作り方】

- ①ご飯を炊く。
- ②かつお節、昆布でだしをとる。
- ③大根は厚さ3mm程度のいちよう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。
- ④ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻む。
- ⑤かいわれ大根の長さは1.5cm程度に切り、④と一緒に③の汁の中に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ご飯を器に盛り、⑤をかける。

保育園で人気のメニューです！
おうちで是非、作ってみてくださいね！