



令和6年度第10号

柏市立保育園



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、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も、子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります。寒さが厳しい時期ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。



日本の伝統料理「おせち」に込められた意味は？



おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は五節句（上巳^{じょうし}（桃）の節句や端午の節句など）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。

① こぶ巻き

…「こぶ」の発音が「よろこぶ」と同じ音でめでたいとされた

② れんこん…将来の見通しが良いように

③ 数の子…子孫繁栄

④ 海老…腰がまがるまで長生きできるように

⑤ 黒豆…まめに働き、健康に暮らせまように



⑥ だて巻き

…巻物に似た形から、知識が増えるように

⑦ 田作り

…いわしを肥料として使った畑が豊作になった

ことから、五穀豊穡を願う



全国のいろいろな雑煮はこちら

農林水産省 「全国のいろいろな雑煮」

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2001/spe2_03.html

食育の窓 鏡もち

鏡もちとは年神様へのお供えです。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴とする神器です。1月11日の鏡開きでは、おもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやおしるこを作って食べる習慣があります。あずきは食物繊維が多く身体を温める働きもある食材です。とはいえ丸もち1個は茶碗1杯分のごはんに相当しますので食べすぎには注意しましょう。また、誤嚥や窒息にも気を付け、安全においしくいただきます。

今月の行事食

1月7日（火）の給食は、

「七草風ごはん」が出ます。

1月7日の人日の節句では、春の七草…せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）を入れたおかゆを食べて、正月のごちそう続きで疲れた胃腸をいたわり、新年の無病息災を祈ります。保育園ではすずしろ（大根）と小松菜を油と炒め、ごはんと混ぜ合わせた「七草風ごはん」を提供します。

栄養士は月に2回保育園を巡回しています。「食のご相談」や「給食レシピを知りたい！」等お気軽にご相談下さい。公立保育園の給食レシピは柏市役所のホームページ（はぐはぐ柏）やクックパッドに一部掲載をしています。子ども達に人気のメニューやご家庭で作しやすいメニューを掲載していますので、ぜひご覧ください。

参考：お手軽！おいしい！オススメ朝食レシピ！（柏市公式ホームページより）

https://www.city.kashiwa.lg.jp/chikihoken/shiseijoho/shisei/health_hospital/mainmenu/eiyo/6612.html

クックパッド

<https://cookpad.com/kitchen/13624456>



はぐはぐ柏 HP

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

