



令和7年度第10号
柏市立保育園

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく安全な食事を心をこめて作っていきたいと思います。寒さが厳しい時期ですが、元気いっぱいの毎日にしましょう。

// 一年の幸せを願う「おせち」



お正月は、新しい1年のしあわせや豊作をもたらす「年神さま（歳徳^{としとく}じん神）」をお迎えする大きな行事として昔から大切に祝われてきました。

おせち料理は、季節の変わり目に神様にお供えた料理がはじまりとされています。しだいに、一番重要な節句であるお正月の料理を指すようになりました。お正月は年神様をお迎えするため、台所を騒がしくしてはいけないとされ、おせち料理は年末に用意します。品目は縁起の良い奇数にするのが正式ですが、詰め方や内容は地域によって様々です。

おせち料理の種類と意味



エビ

腰が曲がるまで元気でいられるように



れんこん

穴が空いていることから将来の見通しがよいよ



田作り(ごまめ)

いわしを肥料として使った田畑が豊作になったことから、五穀豊穡を願う



伊達巻き

巻物に似た形から、知識が増えるように



数の子

卵の数が多いことから子孫繁栄を願う



黒豆

勤勉にまめに働き、健康にまめに暮らせるように



◆1月の行事食◆

1月7日(水)人日の節句

大根と小松菜の入った七草ごはんは、1年の健康を願うとともに、疲れた胃をいたわります。

1月8日(木)松風焼き

表面にごまをまぶし、裏面に何もなかったことから「隠し事のない正直な生き方をする」ことを象徴としたおせち料理です。



食育の窓 ～行事食～

季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理を「行事食」といいます。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。



～1月の年中行事の紹介～

- ・**お正月(1/1～)** 年神様を迎え新しい年が始まる日
- ・**人日の節句(1/7)** 七草がゆを食べ、無病息災を願う
- ・**鏡開き(1/11)** 年神様にお供えたお餅をいただく
- ・**小正月(1/15)** 暮らしに密着したもうひとつのお正月

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り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。

♪クックパッド

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

♪柏市立保育園の人気レシピ

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

