



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した料理がはじまりとされています。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畠が豊作になったことから、五穀豊穰を願う



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で、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、裏面に何もないことから「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。



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。

### 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～)** 年神様を迎える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)** 年神様にお供えしたお餅をいただく
- ・**小正月(1/15)** 暮らしに密着したもうひとつのお正月

♪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/hoikuuei/ko\\_uritahoikuen/kyuusyokureshipi.html](https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuuei/ko_uritahoikuen/kyuusyokureshipi.html)

