

西東京市芝久保保育園 子どもの食事だより

2020年 1月号



あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願い致します。
年末・年始のお休みは、みなさんどうお過ごしだったでしょうか？
お正月の食事には様々な意味があります。皆さんは何を頂きましたか？
今年度も残すところあと3か月です。
日々、元気に体調に気を付けて十分な睡眠と食事を心掛けましょう。

●おせち料理の意味●

元々「おせち」は神様にお供えして。その後みんなで食べた料理のことを言いました。
代表的なおせち料理の紹介は以下の通りです。

- ① 昆布…健康の喜び
- ② 黒豆…魔除けの色で日々、まめに暮らせるように
- ③ 栗きんとん…財宝
- ④ レンコン…先々の見通しが利くように
- ⑤ だて巻き…学問や習い事の成熟を願う食べ物
- ⑥ 田作り…豊作を祈る



●お正月の醍醐味…鏡開きとは??●

鏡開きは主に1月11日に行われます。

正月の間に神様にお供えした鏡もちを下ろし、ほとんどがお汁粉などにして頂きます。
神様のお供えを頂くことで1年を幸せに過ごす為の力をつける無病息災の意味があります。
そのありがたいお餅を包丁で切るのは縁起が悪いため、手または木槌などで割りそれが「開く」と表現されました。

●1月7日のおやつに七草粥を出します。七草粥の由来とは?●

「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」これぞ七草、とうたわれる「春の七草」。正月に七草粥を食べるこの風習、七つの穀類・豆類を【粥】にしてお供えものにしてきたのが元来の形とされています。

☆由来☆

一年の無病息災を祈るため
お正月の食事で疲れた胃を休めるため



●調理保育のお知らせ●

- 1月9日(木) こぐま組 ラップおにぎり
- 1月21日(火) うさぎ組 しめじさき
- 1月31日(金) りす組 ラップおにぎり