

西東京市立 芝久保保育園

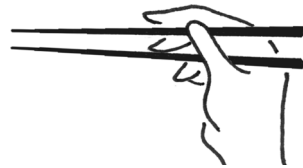
子どもの食事だより 1月号



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。
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、体調に気を付けて十分な睡眠と食事を心掛けましょう。



1月の調理保育



1月上旬 きりん組 給食献立作り

1月14日(木) そう組 お箸の持ち方指導



●1月7日のおやつに七草粥を出します●

「せり・なすな・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
お供えものにしていたのが
元来の形とされています。



☆由来☆

①一年の無病息災を祈るため

②お正月の食事で疲れた胃を休めるため

あえて粥にして食べるのは、お正月料理で胃がつかれていることを考えて、消化しやすく・胃に負担をかけない調理法だからです。

七草粥を食べると一年中、元気でいられると昔の人は信じていました。

●1月11日は鏡開きです●

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

裏白…長寿と夫婦円満

昆布…喜ぶ

橙色(みかん)…代々栄える

くしがき…幸運を取り込む

ユズリハ…家系が絶えずに続く



●おせちの意味●

おせち料理にはそれぞれ意味があります。

昆布…健康の喜び

黒豆…魔除けの色で日々、まめに暮らせるように

栗きんとん…財宝

レンコン…先々の見通しが利くように

だて巻き…学問や習い事の成熟を願う食べ物

田作り…豊作を祈る