



あけましておめでとうございます。お正月はゆっくりと過ごせましたでしょうか？
給食室では今年もおいしいご飯を、心を込めて作っていきたいと思います。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

おせち料理に込められた思い

おせち料理は、神様へのお供え物として始まった伝統的な料理です。各料理には縁起を担う意味が込められています。おせち料理を食べながら会話を楽しんでみて下さい。

黒豆：「まめ」には、勤勉や体が丈夫であるという意味をもっています。1年も家族皆がまめで元気に過ごせますようにという願いが込められています。



田づくり：カタクチイワシの稚魚を干したもので昔は稲を植える時に田んぼに細かく刻んだコイワシを灰にまぜて肥料にしました。このことから、五穀豊穡の願いが込められています。



紅白なます：大根と人参は土の下に根を張ることから、家族の土台を築くという願いが込められます。



七草がゆ

七草がゆを食べる1月7日は、五節句の一つである「人日の節句」です。この習慣は江戸時代に広がり、日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができます。

～春の七草～

*せり 鉄分が多く含まれます。

*なずな 別称ぺんぺん草

熱を下げ尿の出をよくする。

*ごぎょう 風邪予防や解熱に効果がある。

*はこべら 古くから腹痛の薬草として使われていた。

*ほとけのざ 別称タビラコ

*すずな かぶのこと

*すずしろ 大根のこと



保育園では1月7日(水)のおやつに食べます。
みんなで元気に過ごせますように...



願いを込めて鏡開き

お正月の間に飾っておいた鏡餅。



お正月が終わり、鏡餅を割って食べる日本の風習の「鏡開き」。鏡餅には、年神様の力が宿っていてそのお餅を食べることで年神様の力を頂き、一年を健康で幸せに過ごせますように。と願いを込めて行う行事です。

鏡開きは「松の内」が明けてから行うのが一般的です。

園の表庭に...

素敵な花だんが
出来まじけ！😊



スノーボールクッキー

小麦粉 ... 160g

バター ... 100g

砂糖 ... 35g

★バターはとかして下さい。

混ぜて丸めて焼くだけです。冷めたら粉糖を袋に入れてシャカシャカ♪ 出来あがり！
オーブン165℃で20分めやすです。



玉ねぎ、大根、ブロッコリー
大きくな～れ♪

