



# 食育だより 1月号



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もたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていききたいと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。寒さも本番となり、感染症がはやりやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。

## 今回はおせち料理についてご紹介したいと思います **おせち料理とは？**

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

### 数の子

かすのこはニシンという魚の卵で、たくさんの子もができて健康でありますよにといい意味が込められています。

### 黒豆

「まめ」に健康で働けるよにといい意味が込められています。

### ごまめ

別の名前で「田作り」といって、昔は肥料でした。お米や野菜がたくさん取れるよにといい意味があります。

### 昆布巻き

私たち家族がずっと「よるこぶ」ことができるよにといい意味が込められています。



### 栗きんとん

栗きんとんの色はこがね色といって、昔の小判や宝物の色なのです。家族がお金持ちになれるよにといい意味が込められています。

### ごぼう

ごぼうは土の中でしっかり根を張って生きています。細く長く力強く生きていけるよにといい意味が込められています。

### れんこん

れんこんには穴が開いています。ずっと見通しがいいよにといい意味が込められています。

## 春の七草

(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)  
一年の無病息災を願い胃を休める効果があります



## 1/11は鏡開き

みんなの健康や幸せを願って鏡もちを割って食べる日です  
給食では五平餅風おにぎりとして3時のおやつに提供予定です

