



給食だより 1月

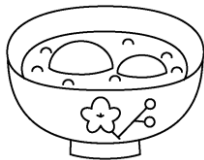
あけましておめでとうございます。今年も保育園の生活で、子どもたちが笑顔でいられる手助けができるよう、調理員さんたちと一緒においしい給食を提供していこうと思いますので、よろしくお願いいたします。

● もちはハシの日の食べ物

日本では、もちは昔から神様に供えられて、ハシの日の食べ物とされてきました。鏡もちは、年神様へお供えする神聖なものです。正月に鏡もちを供えて、雑煮やおせち料理で神様をもてなし、同じものを食べることで1年を健康で過ごすための力をもらおうと考えられていました。



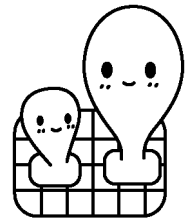
● 正月に食べる雑煮



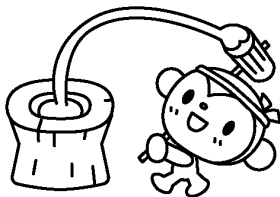
雑煮は、正月の行事食で、全国各地にさまざまな種類があります。雑煮が正月の行事食として食べられるようになったのは、室町時代の頃からといわれています。また、それが貴族や武家だけではなく、庶民の間にも広がったのは、江戸時代の末期といわれています。

● 地域や家庭によって雑煮はいろいろ

雑煮は、地域や家庭によってさまざまです。丸もちや角もち、また、焼いたもちか煮たもちか、味付けもしょうゆやみそなどがあります。ほかにもくるみだれにつけたり、あずきを使った汁だったり、あんこ入りのもちが入っていたりします。



● 1月11日は鏡開き



正月に年神様へ供えた鏡もちを1月11日におろして「鏡開き」を行い、汁粉にして食べます。鏡もちを小さくする時は、包丁などの刃物で切らずに、手や木づちなどで割ります。これは「切る」という言葉を避けるためといわれています。



今月の給食



1月7日は人日（じんじつ）の節句で、その日の朝に「春の七草」が入ったおかゆを食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。春の七草とは「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」の7種です。

給食では6日に、七草うどんが出ます。うどんつゆの中に七草を入れ、食べやすく仕上げました。この1年も元気で楽しく過ごせますよう、心を込めて作りますので、おいしく食べてもらえたらうれしいです。

また今回もちのお話をしましたが、保育園では誤嚥防止の為に出すのを控えています。ただ、ここだけのお話ですが、11日のおやつに黒豆きなこあられは、「細かく切ったもちをカリカリに乾燥させて揚げる→あられ」という気持ちで鏡開きの日に入れてみました。ほんのりでも楽しんでもらえたらいいなあ…と思っています。