



# 給食だより

2023年 1月4日  
四つ木なかよし保育園 栄養士

あけましておめでとうございます。本年も四つ木なかよし保育園の子ども達が元気に過ごせるよう、安全な給食提供を心がけてまいります。お正月に「おせち料理」「お雑煮」を召し上がったでしょうか？日本には、古来より季節の行事やお祭りの時にいつもと違う特別な料理を食べる習慣があります。季節の変わり目や人生の節目に、食べ物への感謝をこめて神様にごちそうをお供えし、神様と同じものを食べて災いをはらい、農作物がたくさん実ること、健康でいられること、幸せが訪れることを願ってきました。多様性や近代化が進んだことで、私達の生活も急速に変化してきました。しかし、いつの時代も願うことは、平和や健康です。どんなに時代が変わっても、古き良き風習でみんなの健康を給食を通して願っていききたいものです

行事食カレンダー	
(地域によって食べる物は異なります)	
1月	お正月 雑煮、おせちなど 七草 おしるこ 餅まき
2月	節分 福豆 福井
3月	ひな祭り 春の彼岸 お花見 雛もち・はまぐりの吸い物、ちらしずし ばたもち、おはぎ 苺餅、だんご
5月	子どもの日 かしわもち、へこもち、 (魚の節供) ささもち、ちまきなど
7月	お盆 七夕 そうめん
7月終わり ~8月初めごろ	土用のうしの日 うなぎのかば焼き
8月	おぼん そうめん、だんご、もちなど
9月	十五夜 秋の彼岸 だんご ばたもち、おはぎ
12月	冬至 大みそか かぼちゃ そば

## おせち料理

料理や食材にそれぞれ願いがこめられています。



数の子

数の子はニシンの卵。ニシンのように子どもがたくさん生まれて、家族がはんなりますように。



ごまめ(田作り)

農作の肥料として小魚が使われていたことから、豊作になりますように。



黒豆

まめに(まじめに元気で)過ごせますように。



れんこん

腎臓が曲がっていることがお年寄りに多いので、将来を豊盛させますように。



えび

背中が曲がっていることがお年寄りに多いので、長生きしますように。



たけのこ

一袋で一気に成長するたけのこのように子どもがすくすくと育つように。天に向かって伸びるので、出世したり、運動が上ったりしますように。

## お雑煮

お雑煮は、お正月に神様にお供えした鏡もちを下げたあと、煮て食べたのが始まりとされています。その地域でとれる食材を使っているいろいろなお雑煮があります。



参考文献:株式会社 明治HP

## 旬を食べよう!

さば



多く食されているノルウェーさば(大西洋さば)は、秋が旬です。冬に楽しむなら、日本近海で獲れた旬の寒さばがおすすめです。

ブロッコリー



これからの時期は、つぼみが若干黒く、甘味が強くなります。茎の部分も捨てず、茹でたり、煮込み料理でどうぞ。

こまつな



江戸時代に小松川で栽培されていたことから、こう呼ばれるようになったと言われています。寒さに強く、霜に当たると甘味が増します。