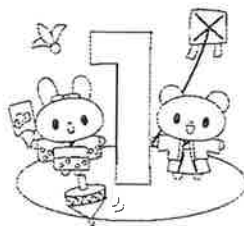


給食だより

NO.9

松葉保育園 令和 8年 1月



新年あけましておめでとうございます。

各ご家庭でおせち料理やお雑煮など、お正月料理をたくさん食べられたことと思います。年末年始のお休みが明け、早寝、早起き、バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



1月の行事食

1月は「睦月(むつき)」といい、「仲睦ましく過ごす」という意味の他に「始まる月、元気になる月」という意味もあります。

1月の行事食はたくさんあるので、ご紹介します。

1日

おせち料理

おせち料理は色とりどりで、見ただけで気持ちが華やかになります。またお正月料理には一つ一つに意味があります。

数の子は「子孫繁栄」鯛は「めでたい」昆布は「よろこぶ」などです。今年一年の幸せを願ってご家庭で一緒においしく味わえるといいですね。

子ども達が、元気に成長する事を願っています。



7日

七草がゆ

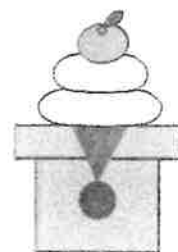
七草がゆを食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、1年間病氣しないといわれています。家族の無病息災を祈る風習は約1300年前の奈良時代から続いています。七草がゆに入れる食材は「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。最近はスーパーなどで便利な七草セットが売られています。ぜひご家庭でお試ください。



11日

鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るため、1月11日に餅をいただきます。(地方により異なります) もちは日本の伝統的な食べ物です。子ども達に与える時は食べる前に水分で喉を濡らして滑りを良くし、よく噛んで食べるよう伝え、飲み込むまでそばで見守ると安全にいただけます。雑炊やおしるこなど、色々な楽しみ方で味わって見てください。



きんぴらごぼうのきんぴらって何のこと？

甘辛い味付けが食欲をそそるきんぴらですが、この「きんぴら」という不思議な名前どこからきたか知っていますか？

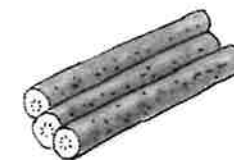
実は、江戸時代に大人気だった人形浄瑠璃や歌舞伎のお話に登場する、とても強くカッコいいヒーローの名前が由来なのです。そのヒーローの名前が「金平(きんぴら)」といいます。

金平は伝説の豪傑・金太郎の子どもで、悪い鬼を退治するような、とんでもない力持ちでした。ごぼうや人参はシャキシャキとした歯ごたえがありますよね。まるで力持ちの金平のように「丈夫で強い体を作る食べ物」に通じることから、「きんぴらごぼう」という名前がつけられたとされています。

みんなが毎日元気いっぱい、金平のようにたくましく育ってくれるように、という願いがこもったメニューなのです。ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

おすすめのきんぴらレシピ

【具たくさんきんぴら】



<材料> (4人分)

・厚揚げ	大2個
・ごぼう	1/2本
・人参	1/2本
・こんにゃく	1/3個
・じゃがいも	1/2個
・油	適量
☆みりん	大さじ3
☆醤油	大さじ2
☆酒	大さじ2

<作り方>

- ① 厚揚げは1cm幅程度のサイズに切る。人参とごぼうはさがきにして水にさらしておく。
- ② フライパンに油を熱し、水気を切ったごぼうを炒める。ごぼうに油が回ったら、人参とじゃがいもを入れ、中火で炒める。
- ③ ☆の調味料を加え、中火で炒め、汁気が少なくなってきたら、厚揚げを入れる。そこからさっくり混ぜて味を絡ませる。
- ④ 味が全体に絡んだら完成！
(お好みで白ごまを加えてもおいしいです。)



【食卓のすすめ】

今月は、餅つき大会があります。乳児さんから3歳までは小さい木の臼と杵でもちつき体験を行い、4歳と5歳さんは大人と一緒に石臼と大きい杵でもちつき体験を行います。日本の食文化に触れ、楽しみながら子ども達が食に関心を持てるよう取り組みを行っていきます。