



# きゅうしょくだより

令和4年1月

かんのん町 保育園

明けましておめでとうございます。年始はどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち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。今年も元気に体調管理をしっかりと、風邪予防しながら過ごしていきましょう。

## ●今月の献立

新年を迎え、古くから伝わる日本の食文化にちなんだ献立を取り入れています。

～七草粥に合わせて7日に「雑炊」、鏡開きに合わせて11日に「おしるこ風」～など

## ●今月の食材

冬が旬の鱒・ほうれん草・小松菜・白菜・ブロッコリー・キャベツ・かぶ・みかん・ぽんかんなど

ほうれん草は地域や栽培法を変えながら、1年を通して流通していますが、本来の旬は冬。旬のほうれん草は栄養成分が多く甘みがあります。茹でてあく抜きをしてから使います。今月はビビンバ丼で提供します

## こ たち つた 子ども達に伝えたい にほん ぎょうじしょく 日本の行事食

おやからこへかていでつたてられたでんとうてきなしょくぶんか、じだいのうつ変わりとともに変化しつつあるようです。お正月料理も伝統的なぎょうじしょくの一つです。おせち料理には、それぞれに願いが込められています。



《海老（えび）》  
だっぴ せいちょう うみ おきな  
脱皮しながら成長する海の翁  
（おきな）、人間も腰が曲がるまで長生きするようにと願います。

《田作り（ごまめ）》  
ごまめ あま し つか  
「五万米」の当て字を使い、五穀豊穰を願います。

《数の子（かずのこ）》  
おや こ  
「親はにしん（二親）で子はあまた（数多）」というように、子どもの数が多いことから子宝に恵まれますようにと子孫繁栄を願います。

《八ツ頭（やつがしら）》  
おやいも はつぼう あたま  
親芋のまわりに八方に頭が出ていることから、人の上立つ「頭（かしら）」になれるように願います。

《黒豆》  
はたら たっしゃ  
「まめ」でよく働き達者に暮らせますように。「労働と健康」を願います。