

給食だより

令和6年12月26日
桜こども園たかせ
栄養士 磯貝

今年も残りわずかになりました

この一年間、元気に過ごせたでしょうか？これから、大晦日・お正月というイベントが待っています。大晦日の日には「年越しそば」を食べるとい風習が江戸時代から続いています。他の麺類に比べて切れやすいことから、「一年の厄を切る」、また細く長いことから「長寿を祈願する」という意味が込められています。

お正月に食べる「お雑煮」は平安時代初期に、神に供えた「もち・人参・大根」などを集めて食べるようになったのが雑煮の始まりといわれています。

おもち・・・よく伸びるため《長生きの象徴》

さといも・・・子芋をたくさんつけるため《子孫繁栄》

にんじん・・・赤色であるため《魔除けの効果》

だいこん・・・角が立たないように丸く切ることで《家庭円満》に過ごす

地域によりおもちの形が違い、使用する食材もさまざまです。行事を通し、家族だんらんで日本の食文化を楽しんでください。そして、風邪をひかないよう十分に気をつけてすごしてください。

おもちは、誤嚥をしやすい食材のため、気をつけて食べてください。



12月20日に餅つきをしました！

月組さんはきねを持ち、一生懸命お餅つきをしました。
おいしいおもちができました。



おいしょ(〇)！



月組さんが餅つきをしている横で、一緒に牛乳パックの枠でミニもちつきが行われていました(〇)♪

日本の餅つきは「子孫繁栄」や「家族の繁栄」を願う行事です。この風習は古くから、お米が生命力を象徴すると信じられていたことが起源とされています。

月組さんが作った「鏡もち」は、新年に家族の無病息災や豊作を祈るために飾るもので、神様が宿る場所として、神様が家族に福をもたらすと信じられています。

「1月11日」・・・鏡開きです。
お供えていた鏡もちをおろして、無病息災を願って食べる行事です。お供えものに刃物に向けるのは縁起が悪いとして包丁を使わず、木口で叩いたり、手で割りますが、「割る」という言葉は縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。

1月の食育活動



15日(水) まゆ玉作り(以上児)
生地をこねるところから行います。
まゆ玉を丸めて枝にさします。

16日(木) 鑛泉苑のどんと焼き(以上児)
無病息災・五穀豊穡・家内安全を願う行事です。

三色なます



材料(4人分)

大根・・・100g

人参・・・40g

胡瓜・・・40g

(塩・・・適量)

酢・・・20g

砂糖・・・10g

レモン汁・・・2グラム

作り方

① 大根・人参・胡瓜を千切りにし、塩でもんでおく

② 水気をよく絞り、合わせておいた調味料と和えたら完成