



食育だより



あけましておめでとうございます。

令和3年1月

みなさんはどんなお正月をお過ごしになりましたか？

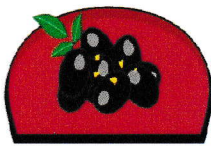
おせちや雑煮などおいしいものをたくさん食べられたと思います。

まったりした気持ちを徐々に切り替えて生活リズムを戻していきましょう。

おせち料理について

おせち料理には無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。その他に食材にも様々な願いや意味などなどがあるので少しだけ紹介します。

黒豆



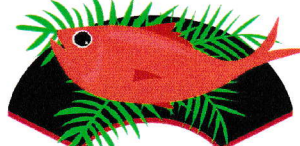
まめ(健康)に暮らせるように

昆布



よろこぶ

鯛



めでたい

数の子



子孫繁栄

栗きんとん



見た目の色合いが豪華に見える様子から

紅白かまぼこ



江戸時代に祝儀用に欠かせない物になりました。

海老



海老のように背中が丸まで長生きできるように

1月7日は七草粥

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」と呼ばれせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろの「春の七草」を具材にした「七草粥」を食べる風習があります。お粥は消化がよいので、この機会にお正月にごちそうを食べた胃腸を休ませるのもいいですね。

給食ではおやつとして1月7日に作ります。お家でも作ってみてください。

