

# しょくじだより

令和元年度 1月号  
社会福祉法人 童心会  
柏ECEC保育園 栄養士 住吉 順子

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 行事食・日本の行事

行事食とは、季節の旬の食べ物を取り入れたものが多く、身土不二(しんどふじ)といった考え方もあるように、その土地のもので、その時にとれた旬の食べ物を食べることで、自然と調和し健康を願うといった意味が込められています。

いつでもなんでも食べられる時代だからこそ、旬な食べ物が何で、一番栄養がある時期がいつかということをお子に教えるよい機会になるかもしれません。

※身土不二…身(身体)と土(環境)は切り離せないという事

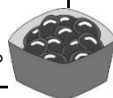
## ～お正月・おせち料理～

お節料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。

### おせち料理の意味

おせちには「その一年が良いものであるように」という願いから、多くの縁起物が料理として並びます。

黒豆には「まめに働き、まめに暮らせるように」という「無病息災」の意味が込められています。



田作りは、かつてカタクチイワシを田の肥やしとして利用したところ、その年の米が豊作であったことから「五穀豊穰」を表す食べ物になりました。

伊達巻は学業成就を祈願する意味が込められています。



栗きんとんには「金銀財宝」という「金運 商売繁盛」の意味が込められています。

ニシンの卵で作られた数の子は「子宝に恵まれるように」との願いから「子孫繁栄」の意味を持ちます。



## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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。

※1月6日(月) お昼ごはんになます・田作りがあります。

1月7日(火) 午後のおやつは七草がゆです。



## 1月の食育

### 郷土料理を食べよう!

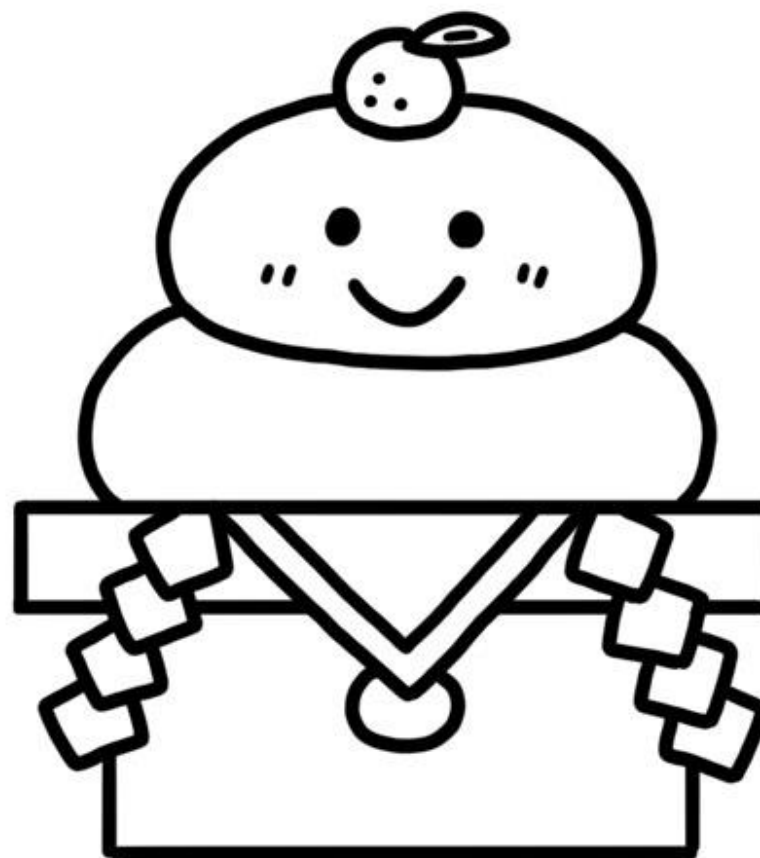
1月の献立から毎月、郷土料理を入れます。各地の美味しい料理を知りましょう。

#### 1月は北海道地方

17日(金) いも餅

31日(金) スープカレー

切り取り線



きれいな色ぬりして  
綺麗に色塗りして  
日までに調理の先生に  
わたすといいいことがあるよ!

くみ

なまえ