



1月給食だより

担当 荏原(花もんもん)

明けましておめでとうございます!

1月は1年の始まりを祝うお正月にお雑煮やおせち料理などを食べ、七草がゆ、鏡開きと日本の文化や行事食を知る絶好の機会が盛りだくさんです!

保育園でも毎年給食に取り入れて、子どもたちと行事食を楽しんでいます。



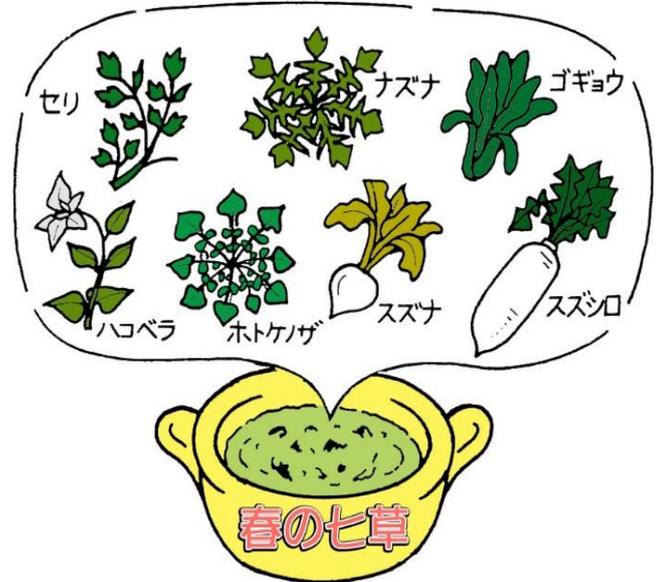
1月の行事食

1月7日「七草がゆ」

平安時代に中国から伝わった行事食。

芽が出てきたばかりの葉には強いパワーがあると信じられてきました。そのため七草がゆを食べると1年間病気をしないとされています。

また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませる効果もあります。



なぜ、「開き」?

鏡開きは武家の習慣が元であり、切腹を連想させる刃物は使うことができません。そのため、木槌や金槌を使って小さく割るようになりましたが、割るという言葉は縁起が悪いので良い意味を持つ「開く」という言葉が使われるようになりました。

1月11日「鏡開き」

鏡餅は年神様に通じる新しい命の象徴。

鏡餅を開くことで年神様を見送り、お正月に一区切りする行事です。

さらに、年神様の宿った鏡餅をいただくことで力を授けてもらい、1年間の無病息災を願います。

保育園では...

1月7日のおやつ 七草がゆ

1月11日のおやつ お汁粉 です!

保育園で人気のおやつレシピ♪

●マシュマロおこし●

- <材料> 25cmのバット 1枚分
 マシュマロ...50g
 コーンフレーク(プレーン)...25g(1カップくらい)
 バター...2cm角くらい



ひなあられを混ぜると可愛いおこしになります!

<作り方>

- ①コーンフレークは手で軽く砕いておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、マシュマロを入れる。マシュマロが溶けたらコーンフレークを加えて混ぜる。
- ③バットにクッキングシートを敷いて、②を入れる。
- ④上からクッキングシートで挟んで押し固める。冷めたら食べやすい大きさに切って完成!

ごまやドライフルーツを入れても美味しいです♪