



ぱくぱく通信 1月号

中木場保育園



あけまして おめでとう ございます

新たな1年の幕開けです。今年も子どもたちが健康で元気に過ごせるよう、安全でおいしい給食作りを心がけていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



～ おせち料理 ～

日本ではお正月に「おせち料理」や「お雑煮」を食べる習慣がありますが、最近ではこのような行事食を食べる機会が少なくなっていると感じます。お正月の行事食である「おせち料理」には縁起の良い食材が使われており、1年を元気に過ごせるようにと願いが込められています。家族で楽しく食卓を囲み、日本の伝統を子どもたちにも伝えていきましょう。



黒豆

「まめ（健康）に暮らせるように」という願いが込められています。

だて巻

大事な文書や絵は巻物にしたことから、学問や文化、教養の発展を願う料理です。

えび

長生きの象徴です。長いひげを伸ばし、腰がまがるまで長生きする事を願う食材です。

昆布

「よろこぶ」の言葉にかけて縁起が良いとされています。

紅白なます

お祝いの水引をかたどったものです。

栗きんとん

金色に輝く宝石にたとえ、豊かな一年を願います。栗は、「勝ち栗」と言って縁起がよいとされています。

数の子

ニシンから多くの子が産まれることから、子宝・子孫繁栄を祈る料理です。

紅白かまぼこ

半月形は日の出に似ていることから、新しい門出を表しています。お祝いに欠かせない食材です。

田作り

昔、田畑に肥料として小魚をまいたことから、作物がたくさん実るようにと豊作を願う料理です。

七草粥 保育園でも1月7日の給食で食べます！

1月7日の朝に、春の七草を入れたお粥を食べることで無病息災を願い、お正月のご馳走で疲れた胃を休ませます。

七草…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

七草粥レシピ

- ・米…1カップ
- ・だし汁…約800ml
- ・七草…適量
- ・塩…適量

- ① 米を洗い、だし汁で柔らかくなるまで弱火で炊く。
- ② 七草は茹で、水気を絞って細かく刻む。
- ③ お粥に七草を混ぜ、塩で味を調える。