

1月

給食だより

令和5年
ながさわ保育園



明けましておめでとうございます。

お正月は、年の初めにあたり、年神様を迎えてその年の五穀豊穡と一族の繁栄、家族の健康を祈願するお祝いの行事です。お正月休み中は、おせち料理など、ごちそうが多く、食生活も乱れがちになるので、日常生活に早めに戻れるよう心掛けて行きましょう。

～お正月料理の由来～

田作り(ごまめ)

カタクチイワシを農作物の肥料として使うと大豊作となり、米が五万俵とれるという話から、五穀豊穡を願う縁起物とされています。



黒豆

『まめ』は本来、丈夫・健康を意味する言葉です。また、黒色は邪気を祓う色とされているため、厄除けの意味もあります。



かずのこ

ニシンの魚卵を『二親(にしん)』と当て、多くの卵を持つことから子孫繁栄を願う縁起物とされています。



昆布巻

昆布(こぶ)は『養老昆布(よるこぶ)』や子孫繁栄の『子生(こぶ)』などの語呂合わせがみられる縁起物です。



栗きんとん

黄金にたとえて豊かな一年を願い、金運を呼ぶとされる縁起物です。



どうして七草粥を食べるの？

七草粥を食べよう

冬は野菜が不足します。それを補うために春一番に目を出す7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。家族が健康に過ごせるようにとの願いが込められています。

『七草』の頃、野に出てきた若菜は緑黄色野菜であり薬効があるといわれています。

- ◆せり…便秘、風邪の予防、利尿作用
- ◆なすな…肝臓病や高血圧の予防
- ◆はこべら…腫れや痛み止めに効く



旬の野菜や果物で
風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう！

