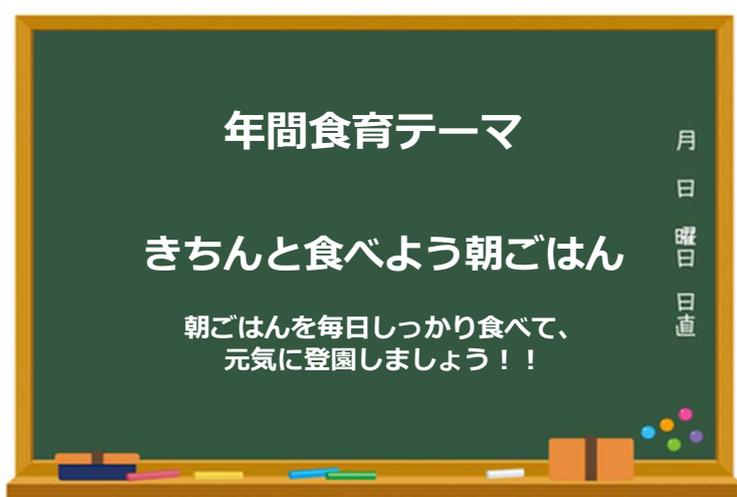


1月の給食だより

あけましておめでとうございます！

新春のお喜び申し上げます。昨年は大変お世話になりました。長いようで短い冬休みもおわりました。良い冬休みは過ごせたでしょうか。早いもので、今年度も残り3か月となりました。少しずつお兄さん、お姉さんになる子どもたちの成長の手助けができるよう、おいしい給食を提供できるよう努めていきます。本年もどうぞよろしくお願い致します。



おせち料理のいわれ

- おせち料理は重箱に詰めるのが一般的ですが「幸せを重ねる」という意味があります。おせち料理の食材には1つ1つおめでたい意味やいわれがあります。少しだけご紹介します。
- 昆布巻き…古くから「養老昆布（よろこぶ）」といわれ、おめでたい席には欠かせない料理。
 - 黒豆…邪気を払い、黒く日焼けするほどマメに働き、マメに健康に暮らせますようにという願いが込められている。
 - 田作り…田んぼを作ると書くので食べ物に困らない。
 - 数の子…卵をたくさん食べることから、子孫繁栄につながる。
 - 海老…腰が曲がるくらい長生きできるように。



春の七草



1月7日は春の七草の日です。

七草の日とは1年の無病息災(病気にならず健康に過ごせること)を願う日です。この日には病気にならず元気に過ごせるように体にいい、春の七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)をいれた「七草がゆ」を食べます。また、お正月におせちやお餅などたくさんの食べ物を食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。

日本の行事とおもち

正月の鏡餅、ひなまつりのひしもち、端午の節句の柏餅やちまきなど、日本の行事食には「もち」や「餅菓子」は欠かせません。家族で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「餅菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



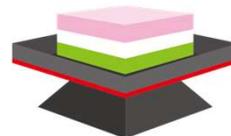
お雑煮
(正月)



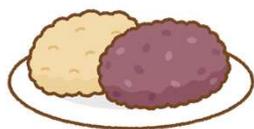
はなびらもち
(正月)



鏡餅
(正月、鏡開き)



ひしもち
(ひな祭り)



ぼたもち・おはぎ
(春と秋の彼岸)



柏もち、ちまき
(端午の節句)



月見団子
(十五夜、十三夜)



亥の子もち
(旧暦10月の初
めの亥の日)

鏡開き

1月11日はお正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。鏡餅にはその年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く(刃物で切らずに割る)ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて頂き、1年間の家族の円満や健康・開運を祈願する行事です。



お餅アレンジレシピ もちピザ



2人分

- ・切り餅…2個
- ・ピーマン…1個
- ・ウィンナーソーセージ…1本
- ・オリーブオイル…適量
- ・ケチャップ…10g
- ・ピザ用チーズ…10g

- ①切り餅は厚さを半分に切る。ウィンナー、ピーマンは輪切りにする。
- ②アルミホイルの上にオリーブオイルを塗り、もちを並べ、ケチャップを塗り、ウィンナー、ピーマン、チーズをのせる。
- ③トースターに入れ、もちが柔らかくなるまで5~6分焼く。

