



# 給食だより

広徳保育園  
2023年1月4日

あけましておめでとうございます。みなさん楽しいお正月を過ごされたことと思います。年末年始でのごちそうをたくさん食べ過ぎて、体調を崩してはいませんか？少しずつ保育園での生活リズムをとりもどしていきましょう。

お正月の行事食「おせち料理」をはじめ、いろいろな行事食に興味や関心を寄せ、その意味の深さを知り、食に託された心を学んでいくスタートにできたらいいですね。



## おせち料理の意味

黒豆・・・マメに働いて健康にくらせますように

数の子・・・子孫繁栄。ニシン（卵）から多くの子ができるので子宝に恵まれますように

昆布・・・「喜ぶ」よろこんぶ として縁起がいい

栗きんとん・・・黄金色に輝く財宝にたとえて金運が良くなりますように

えび・・・こしが曲がるまで長生きできますように

ぶり・・・出世魚（成長過程で名前が変わる）であることから将来成功しますように

たい・・・めでたい

田作り・・・五穀豊穰をねがう

れんこん・・・穴が開いていることから、将来（先）の見通しがつく

伊達巻・・・巻物に似た形から、知識が増える勉強ができますように



## 伝統食の朝ごはん

### みそ汁

みそは大豆を米や麦などの麴で発酵させた食品です。そのみそを用いたみそ汁は1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、体を温める作用があるので冬の朝にぴったりです。前日のうちに下ごしらえや調理をしておくと、手早く準備できるでしょう。



## 1月7日は七草の日です

年末年始に食べ過ぎた胃の調子を整えるためや厄よけのために、春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）が入った「七草がゆ」を食べます。保育園では6日に、ほうれん草・大根・白菜・にんじん・水菜・などが入った「かわり七草がゆ」を食べます。

