



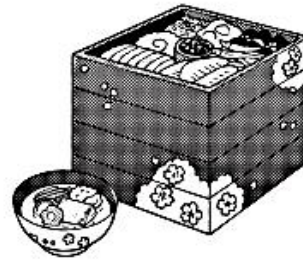
給食だより1月号

令和4年1月4日
北九州市小倉社会事業協会
篠崎保育園

あけましておめでとうございます。
お正月はご家族でゆっくりと過ごされたことと思います。おせち料理やお雑煮など、食べましたか。日本ではこのように行事食があり、昔から食べ継がれています。

正月の行事食 おせち料理・雑煮

正月は幸せや豊作をもたらすその年の神様を迎える年中行事として、昔から大切に祝われてきました。おせち料理には年神様をもてなして、共にいただくものとして、さまざまな意味や願いが込められています。また、雑煮には家庭や地域によってもちの形や味、材料などに違いがあります。こういった行事やお祝いの日には食べる特別な料理を「行事食」といいます。




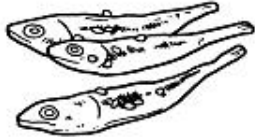
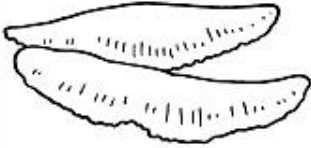
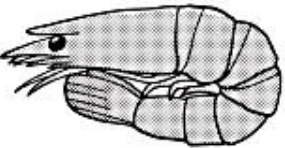
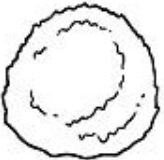

七草がゆに入れるすずなって何？

- ①ねぎ
- ②かぶ
- ③ほうれんそう



七草がゆは、1月7日の朝に春の七草が入ったかゆを食べて無病息災を祈る行事です。春の七草は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ。「すずな」はかぶのことで、古くから食べられていた野菜のひとつです。また、「すずしろ」はだいこんのことです。

○おせち料理に込められた願いや意味○

<p>黒豆</p>  <p>まめに暮らせるように</p>	<p>ごまめ(田づくり)</p>  <p>五穀豊穡(作物の豊作)を願って</p>	<p>かずのこ</p>  <p>子孫繁栄(子宝に恵まれるように)を願って</p>
<p>えび</p>  <p>長寿を願って</p>	<p>きんとん</p>  <p>金運を呼ぶ縁起物として</p>	<p>こぶ巻き</p>  <p>「喜ぶ」という言葉の「こぶ」から縁起物として</p>



冬に負けない体を作ろう



乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！

