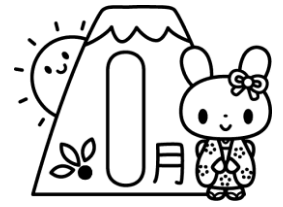




給食室だよ



令和3年度
中山保育園

お正月の食べもの

お正月には、日本に昔から伝わる、お正月ならではの食べものを食べます。それぞれの食べものには意味があり、いろいろな願いがこめられています。

◆おせち料理

御節（おせち）料理とは、節句に作られる料理のことをいい、節句のうち最も重要なのがお正月であることから、お正月の料理を指すようになったと言われています。

* 代表的なおせち料理と意味 *

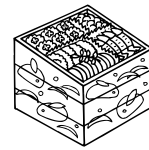
黒豆・・・まめ（元気、勤勉）に暮らせますように

昆布巻・・・こんぶ=よろこぶの語呂合わせから

数の子・・・子孫繁栄

田作り・・・昔、小魚を肥料として田畑にまいたことから、豊作を願う

えび・・・腰が曲がっていることから、長寿を願う



◆お雑煮

地方によって味や餅の形に違いがあり、この地方ではすまし汁仕立てで、角餅ともち菜を具としたシンプルなもの食べる家庭が多いようです。

◆七草粥

1月7日の朝に七草を入れたお粥を食べ、お正月のご馳走に疲れた胃腸をいたわり、1年間の無病息災を願います。七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。最近はスーパーなどでも、セットになったものが手に入ります。

1年の始まりに家族で食卓を囲み、おせち料理を食べながら日本の伝統的な食文化を子どもたちに伝えられるとよいですね。



保育園メニューを家庭でも！

♪レモンラスク♪

<材料> (幼児4人分)

食パン (8枚切) 2枚、さとう大さじ2弱 (16g)、バター8g、レモン果汁小さじ半分 (2.4g)

<作り方>

- ① バターを溶かし、さとうとレモン果汁を加えてよく混ぜる。
- ② 食パンの上に①をぬる。
- ③ ホットプレート等を温め、②の両面を焼く。
- ④ ③を食べやすい大きさに切る。

☆保育園では、パンを切ってから、焼き、①と合わせています。