



ごちそうさま



あけましておめでとうございます！！

あたらし とうし むか しょうがつ むかし つた りょうり ぎょうじしよく た
 新しい年を迎えるお正月には、昔から伝わるおせち料理などの行事食を食べることで、
 いちねんかん しあわ ねが しりつ ほいくしよ えん きゅうしよく かつ こんだて ななくさ
 一年間の幸せを願います。市立の保育所やこども園の給食では、1月の献立で「ごまめ、七草
 がゆ風、さつま芋のあんこ添え、栗きんとん」が登場します！

おせち料理

はい た もの えんぎもの りょうり ひと ひと いみ
 入っている食べ物は縁起物の料理で、一つ一つに意味があります。

くろまめ
黒豆
 まめに働き、
 まめに暮らせるように

こうはく
紅白かまぼこ
 形が似ているので、初日の出
 を表わしています

えび
海老
 こし 腰が曲がるほど
 元気で長生きに

くり
栗きんとん
 商売繁盛・お金がたまり
 ますように
 (きれいな黄色の見た目
 がお金を表すから)

こんぶ
昆布
 よろこぶ(お祝いの縁起物)

その他にも
たこ...多幸(幸多かれ)
鯛...めでたい
数の子...子孫繁栄

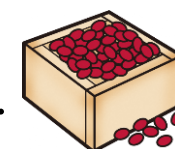
たつく
ごまめ(田作り)
 豊作祈願
 (昔、田を作る時の肥料にしていた
 ところから豊作を願っています)

れんこん
先の見通しが立つ
 子孫繁栄

お雑煮のおはなし

かんさい しろ あじ まるもちい かんとう あじ かくもちい おお い のど つ
 関西では白みそ味で丸餅入り、関東ではしょうゆ味で角餅入りが多いと言われています。喉に詰める
 しんぱい こさま としよ もち たべ ほあい ふ さといも ちい まる はん や
 心配のあるお子様やお年寄りなど、お餅を食べられない場合には麩や里芋、小さく丸めたご飯を焼いた
 物などで代用しても良いかもしれません。
 汁の味付けや具材の種類なども含め、地域や各家庭によりおどろくほどの違いがありますが、みなさん
 のご家庭ではどんなお雑煮でしょうか？

《さつま芋のあんこ添え》



19日のおやつに
 登場するよ！

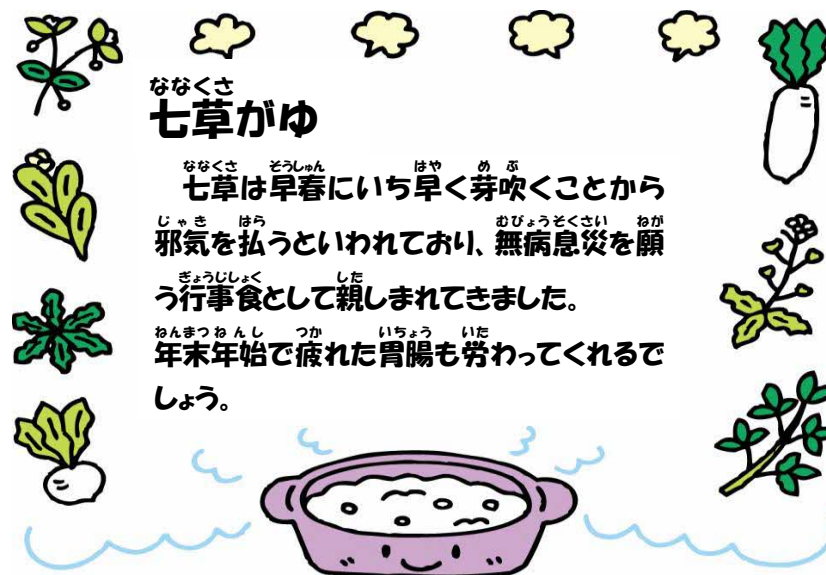
あずき とうじつに つく た な てづく たいせつ しょくぶんかけししょう
 小豆を当日煮てあんこを作ります。食べ慣れていない手作りおやつですが、大切な食文化継承の
 おが こ た たいけん ていぎょう あずき しつ よ しつ びたみんびわん
 願いを込めて、食べる体験のひとつとして提供します。小豆には、質の良いたんぱく質やビタミンB1・
 B2、カリウム、リン、鉄、食物繊維まで幅広く含まれており、元気の源とされています。
 また、赤い豆には、邪気を払う魔除けの意味があるそうです。

覚えてみよう！春の七草

5・7・5・7・7の音でできている短歌のように

リズムよく覚えることができます♪

せり なずな/ごぎょう はこべら/ほとけのざ
 5 7 5
 すずな すずしろ/はるのななくさ
 7 7



七草がゆ

七草は早春にいち早く芽吹くことから
 邪気を払うといわれており、無病息災を願
 う行事食として親しまれてきました。
 年末年始で疲れた胃腸も労わってくれるで
 しょう。

