

食育だより

吉岡町第四保育園 1月号

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さが厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で崩れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

🍡 お正月には、幸せを願って色々な意味をこめたおせち料理が用意されます。料理の種類は地域や時代によって様々ですが、新しい年の歳神様を迎え神様と家族と一緒に食事をする事でその年の豊作や健康をいのってきました。今回はおせち料理に込められた意味を紹介します。

紅白かまぼこ

半円形の形が”日の出”に似ていることから使われています。また、赤色は”魔除け”、白色は”神聖”という意味があります。



田作り(ごまめ)

田作りは、「豊作」を意味します。昔からイワシは畑の肥料として使われており、「肥料をたっぷり使うことで豊作になる」と言われていることに由来します。



伊達巻

伊達巻は、クルクルと巻いた渦巻き状の形が巻物を連想させるとされ、「学業成就」を意味します。伊達巻が生まれたとされる長崎県では、「カステラかまぼこ」とも呼ばれます。



栗きんとん

クチナシの実で色付けした鮮やかな黄色が特徴で、その色合いが金塊や小判を連想させること、また山の幸を代表する栗は「勝ち栗」と呼ばれ豊かさの象徴として扱われることから、「金運上昇」を表します。

・おせち料理は一つ一つに意味がこめられ、年の始めに見た目も美しい料理を食べることはこれからも続いてほしい日本の文化のひとつです。今回紹介したのはほんの一部なのでおうちでも意味を調べながら食べてみるのも楽しいかもしれませんね。

七草粥



七草粥を食べる意味は大きく分けて二つあります。

一つは無病息災を願うためです。春の七草は早春に芽吹くため縁起が良いとされました。そこから生命力を取り入れることで健康になろうと、七草粥を食べる習慣ができました。

もう一つの意味は、ごちそうで疲れた胃をいたわるためです。七草粥に入っている春の七草は豊富なビタミンを含んでいます。年末年始にはおいしいごちそうを食べて胃が疲れてしまったり、栄養が偏ってしまったりしがちです。七草粥は消化に良い食材で作られ、塩分や脂肪分の多い正月料理で負担がかかった体を整えるのに最適な料理とされています。

保育園では1月7日の献立に七草粥を取り入れてみました♪



春の七草