

給食だより

1月号



食文化伝承の大切さ

日本には、1年を通して様々な食文化がありますね。お正月に食べるお雑煮が、地域によって味付けや中に入る具材などが違うように、同じ行事でも内容が違うことがありますね。今は、コロナ渦で移動することが難しい時期ですが、帰省先などで違う文化に接する機会もあるかと思います。その経験は新たな食体験につながり、記憶に残ります。毎年行っていた「もちつき」が実施できなくて残念でしたが、季節ごとの行事にまつわる食文化は実施できる範囲で、園でも大切にしていきたいと思っています。

1月の行事食

おせち料理

年の始めに、その年の豊作や、無病息災を祈って食べる料理で、それぞれの料理にいわれや意味があります。



(例)伊達巻

形が巻物に似ているので、文化の発展を願う。

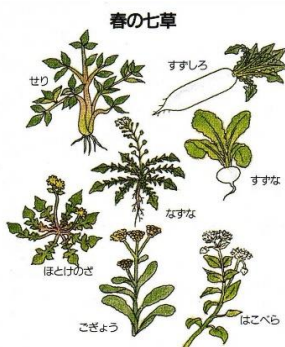
お雑煮

お雑煮は一年の無事を祈り、お正月に食べる伝統的な料理です。歳神様にお供えしたお供え物を「混ぜて煮た」ことから「雑煮」と言います。



七草がゆ

1月7日の朝に無病息災の願いを込めて、春の七草を入れたお粥を食べる行事です。お正月のごちそうで疲れた胃を休める効果があるとされています。



鏡開き

お正月にお供えした鏡餅を、お汁粉やお雑煮にして食べる風習です。武家社会では、「切る」や「割る」という言葉を避け、「運を開く」という意味を込めて「鏡開き」と言います。



みかんの皮むきチャレンジ

冬になると、給食のデザートに柑橘類（みかん）が出てきます。1歳児クラスから自分で皮をむく練習をします。少しむいた状態で渡し、「ここを引っ張ってごらん」と声をかけると上手にむくことができます。幼児クラスでも皮がちぎれずにむけると「きれいに取れたよ！」と嬉しそうに見せてくれます。ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください。