

食育だより

2023

1月

ひなた保育園

新年あけましておめでとうございます。本年も、安心安全でおいしい給食作りを心がけていきます。また、様々な行事食や季節を感じられる旬の食材を提供していこうと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



年齢	食育目標
0歳	食べることに興味をもつ
1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
2歳	意欲的に食べるようになる
3歳	食べる楽しさを知る
4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

お正月料理

おせち料理

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。もともとはが元日と一年に5回ある季節の節目の日（節日）を祝うために神様に供えてから食べるものを「御節供（おせちく）」と呼んでいたそうです。のちに一年の節目で一番大切なお正月にふるまわれる料理を「おせち料理」と呼ぶようになったそうです。また、正月三が日は、かまどの神様に休んでもらおうという気持ちの表れや主婦を家事から解放するという意味も含め保存の効く料理が中心のものになったと言われています。一つ一つの料理にも意味が込められています。

栗きんとん



クチナシの実で黄金色に染められる金団は金運を呼ぶ縁起物です。

伊達巻



形が巻物に似ているため、知識が増えるようにとの願いが込められています。

昆布巻き



「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして縁起が良いとされた。

黒豆



まめ（まじめ）に働き、豆（健康）に暮らせるようにとの願いが込められています。

田作り（ごまめ）



かたくちいわしを豊作物の肥料として使った田畑が豊作になった事にちなみ、五穀豊穣を願います。

紅白なます



水引をかたどっているとされ、平安や平和を願います。

筑前煮



将来の見通しがきくとされるれんこんや子孫繁栄の縁起物とされる里芋の他、土の中で根を張る根菜を用い、末永い幸せを祈願する意味があります。

えび



茹でるとお年寄りのように腰が曲がることから、長寿でいられるようにという願いが込められています。

お雑煮

正月に年神様をお迎えするために、前年に収穫したお米から作った餅をお供えし、新年の豊作や家内安全を祈って食べられる正月料理であり「お餅が入っている汁物」です。地方豊かな料理で、関西風（白みそ仕立て）や関東風（すまし汁）、餅の形も関西では丸餅、関東では切り餅が一般的です。また、この他にも全国に特色ある雑煮があり、家庭によっても様々です。

