



ひまわり保育園

給食だより



平成31年1月
管理栄養士



早いもので今年も残すところわずかとなりました。体調をしっかりと整え、元気にお正月を迎えたいものです。1月の献立は冬野菜を取り入れた体の中が温まるメニューとなっています。寒さはまだまだ続きますが沢山食べて新年をおもいきり楽しみましょう♪



12月25日はクリスマスメニューで、お昼は、ピラフ風混ぜご飯、コーンスープ、野菜入りミートローフ、ポテトサンタ、クリスマスゼリー。おやつは、クリスマスサンドでした。



今月の十二節気

【小寒】しょうかん:1月6日

池や川の氷も厚みを増し、寒さが厳しくなる頃です。この日を「寒の入り」といい、寒さの始まりを意味します。そして、小寒と大寒を合わせたおよそ1か月を「寒中」「寒の内」といい、寒中見舞いを出す時期とされています。

【大寒】だいかん:1月20日

冷え込みもはげしく、寒さが最も厳しい頃。二十四節気の最後の節気で、ここを乗り切れれば春近しということです。寒気を利用した食物(凍り豆腐、寒天、酒、味噌など)を仕込む時期にもあたります。

おせち料理 とは

おせち料理には縁起が良いとされる食べ物がたくさん入っています。また、『せち』とは、年越しの晴れの膳のことをいいます。晴れの膳・晴れの食べ物とは格別の食べ物のことです。年中行事にお供えする食べ物はすべて晴れの膳になります。おいしい物を食べ、家族そろって新年を迎えられたことを喜び、新たな年のスタートを切りましょう。

お重にいろいろな料理を詰めたもので、料理のひとつひとつに縁起がよいいわれや願いが込められています。また、お重に詰める料理の品数はおめでたい数字の三・七・五と奇数にそろえます。

黒豆...毎日を‘マメ’で元気に過ごす。
数の子...子が多く子孫が繁栄するように。
田作り...豊作を祈る。
昆布巻き...毎日の健康をよろ‘こぶ’。
きんとん...黄金色の小判を意味し、財産が増えることを願う。
伊達巻...巻くことは結ぶことを意味するので、仲良く睦み合うことを意味する。
かまぼこ...日の出を象徴し、赤は魔除け、白は清浄を表す。
れんこん...先々の見通しが利くように。



七草がゆ とは

お正月の七日の朝に無病を祈って七種類の野菜をかゆに入れてたべます。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体に良い食事とされています。葉物にはビタミンやミネラルが豊富です。春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

園では7日のおやつに【七草がゆ】を提供する予定です。

