

# きゅうしよくだより

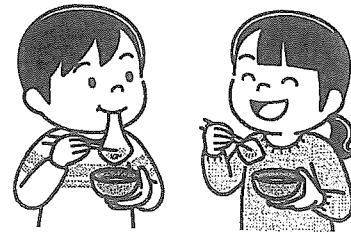
1月



牛窓ルンビニ保育園  
令和3年度 1月

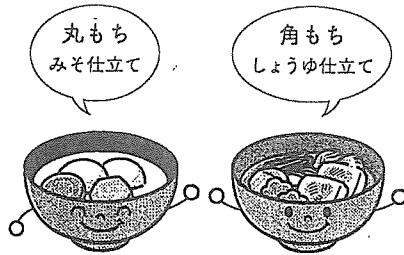
## 正月に食べる雑煮

雑煮は、正月の行事食で、全国各地に様々な種類があります。雑煮が正月の行事食として食べられるようになったのは、室町時代の頃からといわれています。また、それが貴族や武家だけではなく、庶民の間にも広がったのは、江戸時代の末期といわれています。



## 地域や家庭によって雑煮はいろいろ

雑煮は、地域や家庭によってさまざまです。丸もちや角もち、また、焼いたもちか煮たもちか、味付けもしょうゆやみそなどがあります。ほかにもくるみだれにつけたり、あずきを使った汁だったり、あんこ入りのもちが入っていたりします。それぞれのご家庭で食べている雑煮について、話題にしてみませんか。



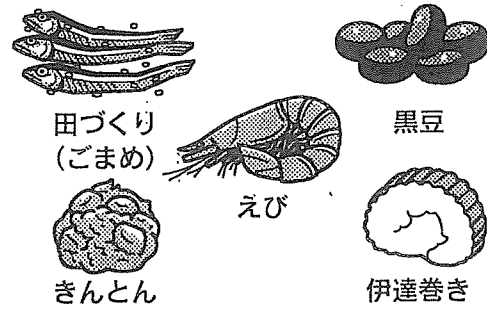
## もちハレの日の食べ物

日本では、もちは昔から神様に供えられて、ハレの日の食べ物とされてきました。鏡もちは、年神様へお供えする神聖なものです。正月に鏡もちを供えて、雑煮やおせち料理で神様をもてなし、同じものを食べることで1年を健康で過ごすための力をもらおうと考えられていました。

## 正月の行事食 おせち料理に込められた意味

正月の行事食であるおせち料理には、田作り（ごまめ）や黒豆、えび、きんとん、伊達巻などがあり、それぞれにいろんな意味や願いが込められています。

- 田作り：五穀豊穡。豊作の祈りをこめる。
- 黒豆：健康でまめに暮らせるように願う。
- えび：腰が曲がるまでの長寿を願う。
- きんとん：お金に見たて、お金がたまる。
- 伊達巻：書物のような巻物に似ていることから「知恵が増える」ことを願う。

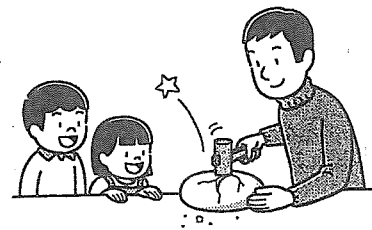


## 七草がゆ

1月7日に春の七草を入れて炊いたかゆを食べる風習があります。春の七草とは、「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ」のことです。この日に七草がゆを食べることで、その年の無病息災を願っています。

## 1月11日は鏡開き

正月には年神様に鏡もちを供えます。その鏡もちを1月11日におろして「鏡開き」を行い、汁粉などにして食べます。鏡もちを小さくする時は、包丁などの刃物で切らずに、手や木づちなどで割ります。これは「切る」という言葉を避けるためといわれています。



## ★白菜サラダ (旬の食材副菜レシピ)

材料	分量	作り方 (幼児1人分)
白菜	80g	① 白菜は洗って1cm幅ぐらいに切ってゆでる。 ② 茹でた白菜にツナを加えて、マヨネーズと塩昆布もいれて混ぜ合わせる。
ツナ	6g	
マヨネーズ	5g	
塩昆布	0.5g	

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとって
4	火	ハヤシライス コーンサラダ チーズ(3上) オレンジ	ハーベスト牛乳	パウムクーヘン牛乳	野菜類
5	水	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 相性汁 法蓮草ときのこの和え物 グレープフルーツ	マカロニきな粉牛乳	人参ケーキ牛乳	海藻類
6	木	ごはん 魚のチーズ焼き 白菜サラダ 大豆の磯煮 パナナ	ジャムサンド牛乳	たこ焼き牛乳	きのこ類
7	金	ごはん 手作りさつま揚げ ナムル風煮浸し 煮豆 グレープフルーツ	Caウエハース牛乳	スナックパン牛乳	野菜類
8	土	かき玉うどん りんご	一口カステラ牛乳	ぼたぼた焼き牛乳	緑黄色野菜
11	火	ごはん かに玉風 中華サラダ オレンジ じゃが芋の甘辛炒め	みかん缶お茶	あんスティックパン Caウエハース 牛乳	大豆製品
12	水	麦ごはん おでん 小松菜のごま和え グレープフルーツ	きな粉トースト牛乳	肉まん牛乳	野菜類
13	木	パン 豚肉のピカタ りんごのサラダ クラムチャウダー パナナ	ブルーチェお茶	バナナとおからのケーキ 牛乳	野菜類
14	金	麦ごはん 魚のみそ焼き 湯豆腐 ひじきのミルクィーサラダ グレープフルーツ	シガーフライ牛乳	芋けんぴ牛乳	芋類
15	土	焼きそば りんご	マリービスケット牛乳	レーズンパン牛乳	野菜類
17	月	ごはん 納豆と豚肉の味噌炒め オレンジ じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のおかか和え	コーンフレーク牛乳	チョコイス牛乳	緑黄色野菜
18	火	揚げ蓮根のじゃこごはん 厚焼き玉子 切干大根の煮物 きゅうりのゆかり和え パナナ	乾ぱん牛乳	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	魚類
19	水	ごはん 鶏肉のオーロラ和え チョレギサラダ 酸辣湯スープ グレープフルーツ	きな粉豆牛乳	スイートポテト牛乳	海藻類
20	木	ごはん 鶏肉のマヨパン粉焼き パナナ リヨネーズポテト キャベツと法蓮草のサラダ	白い風船牛乳	ケーキ牛乳	野菜類
21	金	麦ごはん 魚の竜田揚げ 根野菜のきんぴら 高野豆腐の玉子とじ オレンジ	トースト牛乳	ドーナツ牛乳	緑黄色野菜
22	土	チキンと野菜のトマトスパゲティー りんご	ポーロ牛乳	海老せん牛乳	野菜類
24	月	雪だるまごはん(唐揚げ マセドアンサラダ ブロッコリー炒め ミニトマト オレンジ)	Caウエハース牛乳	ブルーチェお茶	芋類
25	火	ごはん チキンと法蓮草のグラタン グレープフルーツ イタリアンサラダ ブロッコリーのおかか和え	バナナ牛乳	フレンチトースト お茶(3未)牛乳	きのこ類
26	水	ごはん 味噌焼肉 パンサンズー シュウマイ パナナ	芋けんぴ牛乳	かりんとう Caウエハース 牛乳	野菜類
27	木	ゆかりごはん ミートローフ マカロニサラダ 法蓮草ソテー グレープフルーツ	バナナカステラ牛乳	レモンケーキ牛乳	大豆製品
28	金	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き むらくも汁 南瓜の甘煮 オレンジ	クラッカーサンド牛乳	小松菜とレーズンのケーキ 牛乳	野菜類
29	土	タンメン りんご	動物ビスケット牛乳	星たべよ牛乳	緑黄色野菜
31	月	麦ごはん 豆腐のかば焼き風 蓮根サラダ 法蓮草のごま和え オレンジ	海老せん牛乳	ワッフル牛乳	野菜類