



給食だより



年末年始はご家族で楽しい時間を過ごされたのでしょうか？少し見ない間に、子どもたちはたくましくなったような気がします。本年度も残り3ヶ月、子どもたちの成長に繋がるような給食を提供できるように努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



～おせちの話～

おせちの始まりは弥生時代と言われ、収穫を感謝する風習とともに広まっていったとされています。原型は平安時代に作られ、五節会のお祝いの料理として食べられるようになり、定着していったと言われています。江戸時代には新年を迎えるお正月を重要な日だと考え、大みそかにおせち料理を作ってお正月に家族で食べるという風習が生まれたとされています。そして、明治時代くらいに箱に詰めて提供されるようになり、「めでたさを重ねる」という理由から重箱に詰めるような形になったという説があります。おせち料理は様々な食材の料理を楽しむことができ、「祝い肴」「口取り」「酢の物」「焼き物」「煮物」という5つの料理で構成され、重箱の何段目にどの料理を詰めるのかが決まっています。

「一の重」には黒豆などの祝い肴を、「二の重」には伊達巻や紅白なますなどの口取りや酢の物、「三の重」には焼き物、「与の重」には煮物を詰めます。「五の重」には神様から授かった福を詰めるために空にしておきます。

【1月7日は「七草粥の日」です】

中国では、1月7日に七種菜羹（ななしゅさいのかん）と呼ばれる7種類の野菜が入った汁を食べて、無病息災を願ったと言われています。日本では「若菜摘み」という新芽を摘んで食べることで生命力をもらうという習慣があり、これらが融合して七草粥が生まれたとされています。年末年始のごちそう続きの食事に胃腸は疲弊しつつあります。七草粥を食べ、疲れた胃腸を労りましょう。

保育園では、子どもたちの無病息災を願って「七草ごはん」を提供します。



人気メニュー！忙しい朝にいかがですか？

【みそバタートースト】

作りやすい分量

- ・食パン 2枚
- ・砂糖 大さじ1
- ・バター 10g
- ・味噌 小さじ1



作り方

1. 室温に戻したバター、砂糖、味噌をよく混ぜ合わせる。
2. 1を食パンに塗って、トースターで焼く。