



きゅうしょくだより

平成31年1月4日
八千代保育園



いろいろなお正月料理

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。お正月には昔から日本で食べられている料理や、受け継がれている行事がたくさんあります。そのうちのいくつかを紹介します。

おせち料理

おせち料理は年神様へのお供え料理であり、また家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあります。五穀豊穡、子孫繁栄、家族の安全と健康などの祈りを込めて、山海の幸を盛り込みます。そのうちのいくつかのいわれを紹介します。

栗きんとん…金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理です。

黒豆…「まめ」は元来、丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからも、元気に働けますように、という願いが込められた料理です。

田作り…五穀豊穡を願い、小魚を田畑に肥料として蒔いたことから名付けられた料理です。

昆布…昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、正月の鏡飾りにも用いられている一家発展の縁起ものです。

ごぼう…細く長く地中にしっかり根を張るごぼうは縁起のよい食材として様々に使われています。

えび…えびは長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生きすることを願って正月飾りやおせち料理に使われます。

七草粥

七草言えるかな？



七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、無病息災を祈って七草粥が食べられてきました。七草はいわば日本のハーブであり、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。また、あっさりとした仕上げたお粥は、少し濃い味のおせち料理がつづいたあとで、とても新鮮な味わいを感じられるでしょう。

鏡開き

お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅。鏡餅を食べることで年神様の力を授けてもらい、1年の家族の無病息災を願います。鏡餅は供えて、開いて、食べてこそ意味があるのです。

1月の献立におせち料理、七草粥を取り入れていますので、お楽しみに♪

保育園における白玉およびお餅の提供について

これまで幼児クラスにおいて行事食に限り、お月見の白玉団子、およびお正月のおしるこ・雑煮のお餅を提供していましたが、近年発生している乳幼児の誤飲、誤嚥による窒息事故の報告数を鑑みて、提供を中止することになりました。ご理解お願い致します。

お家で白玉やお餅を食べる際の注意点

- ・噛む力、歯の生え揃い具合を考慮して、白玉やお餅は3歳以上から食べさせるのが望ましいです。
- ・冷凍や市販の白玉は、もち米100%で弾力があるため、小指の先くらいに小さく切って下さい。
- ・手作りの場合は白玉粉と絹ごし豆腐を同量にして作ると歯切れが良くなります。
- ・食べる時は口の動きや詰まりがないか、そして、歩き回ったりせず座って食べているか見守っていただければと思います。