



食育だより

令和5年1月 長野市 保育・幼稚園課

あけましておめでとうございます



今年も心を込めておいしい給食を作りたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。

寒さも一段と厳しくなりますが、早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪をひかない身体作りをしていきましょう。また、美味しい食べ物が食卓にいっぱい並ぶ季節です。食べ過ぎは胃に負担がかかり免疫力が低下してしまいます。家族みんなで「腹八分目」を心がけ、元気に過ごしましょう。

*お正月のいわれ

お正月は、新しい年を家族で迎えられたことに感謝し、「お正月さま」と呼ばれる年神様をお迎えして、1年の豊作と家族の健康を願う行事です。



*おせち料理

年神様へお供えする料理であり、家族の幸せを願う縁起物の料理です。そのためおせち料理には縁起の良い食材がふんだんに使われており、ひとつひとつに大切な願いが込められています。

タイ…「おめでタイ」ことの意味
エビ…腰が曲がるまでの長寿
大根…根をはって生きる
ごぼう…細く長く生きる
さといも…踏まれても強く生きる



黒豆…健康でマメに暮らす
数の子…子宝に恵まれる
田作り…田畑の豊作の祈り
昆布…喜ぶという語呂合わせ
きんとん…お金に見たて、お金がたまる

*行事食



7日…七草がゆ 朝に七草を入れたおかゆを食べると一年健康で過ごせると言われています。年末年始の疲れた胃腸を休ませ、無病息災を願うとも言われています。

11日…鏡開き お正月にお供えした鏡餅を雑煮やお汁粉にして食べます。鏡開きで神様を見送り、お正月に一区切りつけるという意味があります。



15日…小正月 正月の終わりとも言われ、小豆粥を朝に食べる風習があります。赤い色には邪気を払う力があると考えられています。

《1月の献立紹介》 【フルーツきんとん】

材 料	分量(4人分)	作 り 方
さつまいも	中 1 本	① さつまいもの皮を厚めにむき、水にさらしてアクが抜けたら、柔らかくなるまでゆでる(蒸す)。 ② りんごを8等分してからいちよう切りにし、砂糖、レモン汁を加えて柔らかくなるまで煮る。※水の量は調整してください。 ③ さつまいもが柔らかくなったら水気を切り、潰して砂糖を加え、滑らかになるまでねる。 ④ ③に②を加えて混ぜる。ラップ等で包んで茶巾にする。 ☆さつまいもやリンゴの甘さによって砂糖の量を加減してください。
砂糖	大 1	
りんご	中 1/3 個	
砂糖	大 1	
レモン汁	小 1	
水	※30ml	