



食育だより

令和4年1月 長野市保育・幼稚園課

一年の計は元旦にあり。
今年も元気に保育園生活を送れるよう、たくさん遊び、
たくさん食べ、丈夫な身体をつくりましょう。
そのためのおいしい給食づくりにつとめます。



§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。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。

おせち料理のいわれを、いくつ知っていますか？

次の〇〇〇の中に、食べ物の名前を入れてみましょう。



① 〇〇〇〇

お金に恵まれますようにと願います。

② 〇〇〇〇

元気に働き、健康を願います。

③ 〇〇〇〇

多産と子孫繁栄を願います。

④ 〇〇

腰が曲がるまで、家族の長寿を願います。

⑤ 〇〇〇〇

「喜ぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせるようにと願います。

⑥ 〇〇〇〇

巻いてある形を書物に見立てて、進歩と文化の繁栄を祈ります。

⑦ 〇〇〇〇

田畑の豊作を祈ります。

⑧ 〇〇〇〇かまぼこ

紅は喜び、白は汚れのない神聖さを表します。

§1月の行事食

◎七草がゆ



7日の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。

◎鏡開き



11日に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。

《1月の献立紹介》 【みそまんじゅう】



材 料	分量(4人分)	作 り 方
小麦粉	80g	① みそに牛乳を加えて溶いておく。 ② 小麦粉と重曹(バ-キングパウダ-)をあわせて、ふるう。 ③ 卵と砂糖をよく混ぜ、②を加えてよく混ぜる。(硬いようなら水を加える) ④ ③に①を加えて、ひと混ぜする。 ⑤ カップに④を入れて、強火の蒸し器で約15分蒸す。
重曹 又は バ-キングパウダ-	2g	
卵	1/2 個	
砂糖	20g	
味噌	10g	
牛乳	40g	