

新年あけましておめでとうございます。

今年も、おいしく、安全な給食を提供できるよう
努めていきますので、どうぞよろしく
お願い致します。



《日本の食文化に触れる》

◎おせち料理

おせち料理は、もともと暦上の節句のことを指し（1月1日、3月3日、
5月5日、7月7日、9月9日）に神に供えてからいただく「御節供」
が変化したものです。現在では節句の一番目にあたる正月のお祝いの料
理を表す言葉として使われます。おせち料理を重箱に詰め、重ねて用意
するのは、めでたさを重ねるという意味で縁起をかつぐためだそうです。

◎七草粥

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）すず
しろ（大根）が春の七草です。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、無病息災を祈って正月七日に食べます。正月のご
馳走で疲れた胃腸を休ませ、ビタミンなどを補う役割もあり、理にかな
った食文化といえます。

《1月15日 小正月》

この日が正月の終わりとも言われ、朝小豆粥を食べる習慣があります。
赤い色には邪気を払う力があると考えられ、家族の健康を願い小豆粥を
食べます。小豆はビタミン B 群を多く含み、疲労回復や風邪予防にも
有効です。（幼稚園では13日のおやつにです。）

長崎県・具雑煮

島原の乱（しまばらのらん）で農民たちを支えた具だくさんのお雑煮
今から 370 年ほど前、島原地方では天候が悪く、作物がとれなくなり
ました。しかし、年貢の取り立てはきびしく、江戸幕府によるキリスト
教の取りしまりもはげしくなり、島原のキリスト教徒は一揆をおこしま
した。これが「島原の乱」です。一揆の総大将・天草四郎と農民たちは
餅をたくわえ、山や海からいろいろな材料を集めて雑煮を作り、栄養を
とりながら戦いました。これが「具雑煮」のはじまりだといわれていま
す。

食材㊦知識

島原地方ではお正月に「具雑煮」を食べます。魚介類や野菜などたくさ
んの具が入っているので、多くの栄養がとりやすい料理です。入れる具
は家庭によってさまざまでそれぞれ味がちがってきます。いろいろな食
材から出てきたうま味を、味わって食べましょう

～農林水産省より抜粋～

年末年始に崩れた食生活や生活リズムを見直しましょう。
これからは寒さが厳しい時期になります。朝食を食べて、体を
温めてから登園しましょう。

