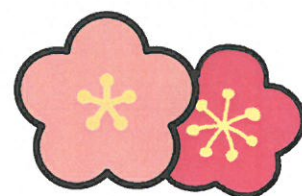




食育だより



新年あけましておめでとうございます



本年も給食室一同、子ども達の健やかな成長を願い、安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、何卒宜しくお願い申し上げます。



お正月は、新しい年を迎えられたことに感謝し、「お正月さま」とよ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。

おせちは、「お節句料理」が変化したもので、年に5回ある節句の日（ほかに桃の節句、端午の節句、七夕、重陽）を祝って食べる料理のことです。

年の初めを祝って食べるおせちの中身は、願い事の意味が込められています。また、雑煮は大晦日に供えた餅を下げ、野菜や肉と煮込んで食べた「雑煮餅」が始まりといわれています。先人の願いがこもった行事食を家族そろって味わい、お祝いしましょう。



鏡餅

橙（だいだい）

家が代々栄えるように

裏白（うらじろ）

葉の裏が白色で表裏が無く心が潔白、白髪になるほど長生きするという意味

御幣（ごへい）

赤い色には魔除けの意味



お餅の丸さが昔の鏡に似ていることから「鏡餅」といい、「年神様」が宿るとされています。

2段の丸餅は、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。

だいこん

大根は古代エジプト時代にも記録が残っているほど古くから食べられてきた野菜です。

大根は分解酵素を多く含み、消化を促進して胸やけや胃もたれなどを改善してくれます。また、ビタミンCも多く、皮の方がより多く含まれています。

おでんなどに使うときは、厚めに皮をむくと軟らかく煮上がります。

皮は捨てずに細く切ってきんぴらなどに使えば、皮の栄養をムダにせず、エコにもなります。

