保護者各位





社会福祉法人 夢工房

幼保連携型認定こども園 美ら夢

今年も残すところわずかになりました。寒さも日に日に厳しくなっています。年末年始は生活リズ ムが乱れやすく、空気も乾燥しているので体調を崩しやすい時期です。食事や睡眠などの生活習慣に 気をつけながら、楽しい新年を過ごしましょう。年明けには子ども達の元気な姿に会えることを楽し みにしています。

お正月料理ってどんな料理?

昔は、3月3日や5月5日のような節句に、神様にお供えした料理を「おせち」と呼んでいました が、今ではごちそうの多い正月料理のことを「おせち料理」といいます。おせち料理を年神様にお 供えし、年神様とともに食べることで幸せな1年になるよう祈ります。

一方、沖縄では正月には「おせち料理」や「お雑煮」を食べる文化はなく、「御三味(うさん み)といわれる重箱料理」や「いなむどぅち」「中身汁」など食べますね。それぞれ食べ物ひとつ ひとつにおめでたい意味が込められてます。

おせち料理

昆布巻き

こぶは「よろこぶ」として 縁起がいいと言われています。



栗きんとん

黄金に輝く宝物に見立て、豊かな 1年になることを祈ります。



黒豆

海老のようにひげを長くはやし、 腰が曲がるまで長生きできる ようにと願いが込められています。

ようにと願いが込められています。



れんこん

小魚を肥料として畑にまいたこと から、豊作を願います。 「ごまめ」とも呼ばれます。

穴が開いていることから、将来の

見通しがきくようにと願います。



伊達巻

巻物に似ていることから、知識が 増えると言われています。



数の子

卵の数が多いことから、子孫繁栄を 願う縁起物として食べられます。



御三味(うさんみ)の意味

まめに働き、健康に暮らせる

うさんみとは先祖の墓や仏壇に お供えするお重箱料理のこと

お重のおかずの数

重箱の中には「天・地・海」の食材を 使った料理が入り、奇数は縁起がいいと いわれ、7・9品目となっています。 中身としてはかまぼこや結び昆布、

豚の三枚肉、田芋(ターンム)料理 などがメジャーです。

もち重

もち重も奇数の3列×5個が基本になります。

御三味(うさんみ)



汁物

ソーキ汁や豚の内臓で作る中身 汁、旧正月には豚肉、しいたけ、 かまぼこ、こんにゃくを使った 白味噌で作るイナムルチを食べ ます。

今はオードブルなどを 準備したり、年越しには 沖縄そばを食べたりと 様々な家庭が見られます。 楽しいお正月を過ごして くださいね☆

★1月の献立について★

新たな1年の始まりとなりました。

"1月"を感じてもらえるようにお正月に 食べるおせち料理や七草おにぎりを献立に いれました。

冬が旬の野菜である白菜、大根、れんこん、 さといもを主菜や副菜に沢山いれています。 寒さが厳しくなりますが、子どもたちが元 気いっぱい遊べるような給食を提供してい



春の七草

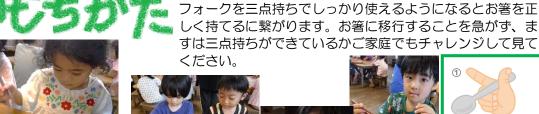
春の七草とは、「せり、なずな、ご ぎょう、はこべら、ほとけのざ、す ずな、すずしろ」のことです

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」といい、無病息災・長寿健康を願い、ビタミン、ミネラルの豊富な春の七草で作った「七草がゆ」を食べる習慣があります。淡白で優しい味付けですが、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、不足しがちなビタミンを補ってくれます。

七つ言えるかな?

4歳児とお箸の練習をしました。ポイントはスプーンや





とっても上手に使える子は スポンジを積み重ねていました☆

5歳児とクリスマスクッキングをしました。 ピザトーストをクリスマスツリーに見立て作り上げました♪ 好きなように具をたっぷりのせて焼いたよ☆ いつものトーストより少し大きかったけど、ペロリと完食!



O歳はブロッコリー、1.2歳はキャベツに触れてみました。 給食に出ると野菜の名前を言いながら喜んで食べていました。











ブロッコリーはキャベツから

三点持ち