



1月 給食だより



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「いなむどうち」「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います。

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。



海老

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。



黒豆

まめに働き、健康に暮らせるようにと願いが込められています。



ねんこん

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。



田作り

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。



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

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たしました。

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きます。



春の七草

春の七草とは、「せり、なすな、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。淡泊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？

おはしの持ちかた

4歳児とお箸の練習をしました。ポイントはスプーンやフォークを三点持ちでしっかり使えるようになるとお箸を正しく持てるに繋がります。お箸に移行することを急がず、まずは三点持ちができているかご家庭でもチャレンジしてみてください。



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☆



クリスマスクッキング

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！簡単でおいしく作れたので子どもたちも「お家でもつくりたい！」と大喜びでした。



野菜にふれよう

0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。



☆豆知識☆
ブロッコリーはキャベツから作られた野菜なんだよ！



どんくんにおい？



おそる…おそる…



つめた〜い！おっきいキャベツだね☆



ブロッコリーごっこしてるね。触った感じはどうか？



楽しいね！



みてみて！

