

1 月号 給食だより



* おせち料理について

年の始まりを祝う、正月に欠かせないごちそうのおせち料理。もともとは先祖である神さまのためのごちそうで、今年一年の家族の健康と無事を祈り、お供えをしてから家族でいただいていた。

おせち料理には地方によってその土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習や家族の歴史が表れています。また、一品一品に願いや意味が込められていて、大切に食べられていました。先人の教えや習わしを感じながら、素敵な正月をお過ごしください。

【1】一の重(口どり・祝い肴)

- 数の子…子宝に恵まれますように
- 栗きんとん…お金に困らないように
- 黒豆…マメに元気に暮らせるように
- だてまき…巻物をかたどっている



【2】二の重(焼き物・酢の物)

- 紅白なます…赤と白の組み合わせはおめでたい
- えび…腰が曲がるまで長生きできるように

【3】三の重(煮物)

- 昆布巻き…喜びがたくさんあるように
- たけのこ…こどもがすくすく育つように



* 七草で体をいたわりましょう

お正月を過ぎると、七草が店頭に並ぶ光景が目に入ります。昔から初春に摘める7種の野草の入った粥を食べ、1年間の無病息災を願う風習があり1月7日の朝に七草粥を食べます。薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。園では七草を使用したスープを提供予定です。

〈七草の名称と効能〉

- セリ…良い香りで食欲をそそる。
- ナズナ…整腸作用があり、目にもよいと言われる。
- ゴギョウ…咳やのどの炎症を和らげる効果がある。
- ハコベラ…整腸作用がある。
- ホトケノザ…食欲増進効果があるといわれ、タンポポに似ている。
- スズナ…別称はカブ。消化を促進し、腸内環境を改善する。
- スズシロ…別称は大根。消化促進し、胃もたれや胸やけに効果がある。

