

# しょくいくだより 1月号

文責：阪口

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートしました。まだまだ寒い日が続きますが、好き嫌いをなくいろいろな食べ物をバランスよく食べて、病気に負けない元気な体を作りましょう。

## お正月料理



お正月の食べものには、『一年の健康や成長を願う意味』が込められています。給食では松風焼きや、なます、筑前煮など、この時期ならではの食材に親しみながら子どもたちとお正月の食文化について楽しく学んでいきます。

### ★おせち料理の代表とその意味

- ・黒豆…“まめ（元気）に働けますように”
- ・数の子…子孫繁栄を願う
- ・田作り…豊作の願い
- ・昆布巻き…“よろこぶ”に通じる縁起物
- ・紅白かまぼこ…赤は魔よけ、白は清浄を表す



## 春の七草

1月7日は「人日の節句」と呼ばれ、春の七草を入れたお粥を食べる日です。新しい年の無病息災を願い、胃腸を休ませる目的もあります。

### 七草、知っていますか？



### おうちで簡単につくれる『七草粥』

七草はさっと茹でて刻み、ごはんと水を弱火で煮てとろみがついたら加え、塩をひとつまみ入れて味を整えます。

七草セットは、時期になるとスーパーなどで買えるので、気軽に季節の味を楽しめます。園では、7日に七草粥を提供します。

### ★鏡開き

お正月に供えた餅を割り、新しい年の活動が始まることを意味します。割ったお餅を食べて、無病息災を願います。

## “孤食（こしょく）になっていませんか？”

「孤食」という言葉を耳にすることがあります。ひとりで食べることも自体が悪いわけではありません。しかし食事の時間をどんな気持ちで過ごしているかは、子どもたちにとって大切なことです。

誰かと一緒に食べたり食事の話題を共有することは、人とのかかわりを広げ、愛情や信頼感を育み、親しい人を増やすことが食生活の充実につながります。お正月は一緒に食事をする絶好の機会です。感染症の予防や対策を行いながら食事を楽しみましょう。

- 【人とのかかわりを通して】
- ・一緒に食事をする喜びを味わう
  - ・行事食や郷土料理に触れる
  - ・食事に必要な基本的な習慣や態度を身につける

- 【楽しい雰囲気づくりのヒント】
- 「食器を自分で選ぶ」
  - 「ホットプレートを使って目の前で調理する」
  - 「給食メニューや絵本で登場したメニューが食卓にあがる」など

