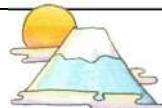




きゅうしょくだより



令和8年1月 河原町保育園



旬の食材と献立



●小豆

あんこの元となる小豆は、鬼が苦手な赤色であることから、悪いものを払う力があると言われています。身体を作るたんぱく質やお腹の調子を整える食物繊維、疲労回復に役立つビタミンB群など、身体に必要な栄養素も豊富に含まれています。今月は小倉サンドや小豆ドーナツなど、子どもにも食べやすいおやつで登場します。



献立の紹介



行事に合わせたメニューを多く取り入れています。

- お正月のおせち料理にちなみ、松風焼き・炒めなます・ごまめを入れました（6日）。
- 七草粥にちなみ、すずな（かぶ）とすずしろ（大根）を使った雑炊を入れました。（7日）。
- 11日の鏡開きにちなみ、もち米を使ったひじきおこわを入れました（9日）。
- 小正月にちなみ、小豆を使った小倉サンドを入れました（15日）。



日本の行事と食べもの

日本には、季節の節目やお祝いのときなどの行事がいくつもあります。その行事の多くに、食べものが関わっています。その一部を紹介します。

お正月	おせち料理	<p>もともとは、年に5回ある節句の行事食でした。今では、最も大切な正月の料理のことを言います。「福が重なる」という意味で重箱に入れます。料理のひとつひとつにも、意味や願いが込められています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・数の子：卵の数が多いことから「子孫繁栄」 ・黒豆：「まめ（健康）に過ごす」「まめに働く」 ・海老：「腰が曲がるまで生きられるように（長寿）」
じんじつ 人日 (1月7日)	七草がゆ	<p>一年の無病息災を願って春の七草（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）を入れたおかゆを食べます。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休める意味もあります。</p>
ひなまつり	ひしもち	<p>ひし形は、古くから成長や繁栄のシンボルとされていました。桃色は魔除け、白色は清浄、緑色や健康を表し、子どもの健やかな成長と豊かな人生を願って飾られます。</p>
お彼岸	ぼたもち おはぎ	<p>春（3月）と秋（9月）に先祖を供養するためにお供えします。邪気を払う赤い色のあんこを使い、季節の花（春は牡丹、秋は萩）に見立てて「ぼたもち」「おはぎ」と呼びます。基本的には同じですが、粒あんを使用するか、こしあんを使用するかなどの違いがある場合もあります。</p>
七夕	そうめん	<p>天の川や織り姫の織り糸に見立て、そうめんを食べることが多いです。</p>
冬至	かぼちゃ	<p>寒い冬を健康に乗り切るために、夏の太陽の力をもらいます。</p>

