

今月のおたよりのテーマは年末年始に食べる機会の多い行事食についてです。12月から1月にかけてはいろいろな行事食がありますが、なぜそれを食べるかを知っていると、食卓での会話も盛り上がりますね。行事食もそうですが、今『旬』の野菜は何があるのか、どんな風に育っているのかなど食事の時間などにお話ししてみてください(*^-^*)



季節ごとの行事や、お祝いの日に食べる特別な料理、「行事食」。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。今月は給食でも提供させていただく「七草がゆ」と「鏡開き」について取り上げます。



七草がゆについて

新年から数えて7日目はひとを大切にする「人日(じんじつ)の節句」と言い、正月の最終日にあたります。この日に七草がゆを食べるのは、年の初めの若草を摘んで食べ、生命力をいただくことで、無病息災の願いや、年末年始の疲れた胃腸をいたわり、冬に不足しがちな緑黄色野菜を補うという意味があります。

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」で、本来は7日の朝に七草がゆを食べますが、園ではその日のおやつに食べ、食べる前には七草を紹介します。最近では、便利な七草セットが売られていますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。



鏡開きについて

お正月に年神様にお供えしていた鏡餅は、お供えものというよりは、年神様が宿るところだと考えられています。そのため、鏡餅を開くことで年神様をお送りするという意味もあります。また、年神様のチカラが宿った鏡餅をいただくことでそのチカラを分けていただいて、1年の無病息災を願うそうです。園でも当たり日の11日におやつにぜんざいをいただきます。うめ組さんは小豆の汁に団子状にしたごはんを入れ、もも組さん～さくら組さんは団子を入れたものをいただきます。

人気のおやつレシピ 豆乳もち

【作りやすい分量】

豆乳 250cc 片栗粉 大さじ4 砂糖 大さじ3~4
きな粉(砂糖と塩などで味を付けたもの)

【作り方】

- ①きな粉以外の材料を鍋に入れて中火にかけます。
※ダマにならないように、絶えず混ぜ続けることがコツです。
- ②火にかけるとすぐにとろみが出てくるので、半分くらい固まりだしたら一度火からおろし、さらに混ぜます。
- ③冷めると少し硬くなるのでもったりして混ぜにくいくらいのかたさになったらタッパー等に出して冷まします。
- ④冷めたら丸めてきな粉をつけて完成です。

おしらせ



- 1月のお弁当の日は16日(火)と27日(土)です。
ミニトマト、ミートボール等丸いものは1/4にカットして入れてください。
- 1月は世界の料理
ポーランドの料理を提供します。お楽しみに!!

