

給食だより



「おせち料理」

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

おせち料理は年神さまに供えるための供物料理です。元々、季節の節目に作る料理でしたが江戸時代からはお正月に食べる料理をさすようになりました。重箱に詰める料理は決まっております、それぞれに意味があります。



★一の重：口取り・祝い肴

田作り・・・豊年祈願の料理です。

黒豆・・・まめ（真面目）に働き、まめ（丈夫で元気）に暮らせるようにという意味があります。

たたきごぼう・・・たたいて身を開き開運を願う料理です。

★二の重：焼き物

鯛・・・「めでたい」とかけています。

海老・・・腰が曲がるまで長生きできるようにという意味が込められています。



★三の重：煮物

れんこん・・・穴が開いていることから、将来の見通しがきくようにという意味があります。

里芋・・・子芋がたくさんつくことから、子孫繁栄の意味があります。

★与の重：酢の物・和え物

紅白なます・・・紅白でめでたく、お祝いの水引をイメージしたものです。



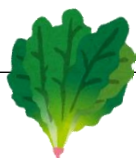
★五の重：控えの重

年神さまから授かった福を詰める場所として空っぽにしておくか、家族の好物や予備の料理などをいれます。

これらは一つの例です。地域によって盛り付け方、料理の意味は異なります。

旬の食材

ほうれん草



緑黄色野菜の一種で、鉄分が豊富です。カルシウムを骨にくっつける働きがあるビタミンKもたっぷり含まれており、栄養価の高い野菜です。

お浸しや和え物でもいいですが、みそ汁に入れてもおいしいです。

はくさい



免疫力を高めるビタミンCが多く含まれており、風邪にかかりやすいこの時期にはぴったりの野菜です。

鍋の具として大活躍する白菜ですが、りんごとマヨネーズとも相性抜群です！

給食コラム



1月 地域子育て支援センター かぜのこ



「地域子育て支援センター かぜのこ」には、0歳～就学前の親子が、毎日元気に遊びに来ています。遊び場を求めて来られる方、自宅で子どもと二人きりでは息が詰まりそう、などの育児相談に来られる方もいます。相談の中で一番多いのは、食事について、特に離乳食の相談です。「食べない」「食べすぎる」「好き嫌が多い」「座って食べない」など…悩みは尽きません。お母さんとしては、好き嫌いなくモリモリ食べて欲しいと願いながら、毎日離乳食を作りますが、思うようには食べてくれないようです。

お話を聞くと、大抵のお母さんは、育児本やインターネットを参考にしていますが、これは、あくまでも参考であって、我が子に当てはまるとは限りません。

かぜのこでは、食育として離乳食講座、トウモロコシの皮むき、野菜ちぎりをしました。野菜ちぎりは、しめじ、しいたけ、たまねぎ、キャベツを手でちぎるのですが、子どもたちは興味津々で説明を聞き、ちぎる作業も積極的に参加。とても目が輝いており、なかにはそのまま食べてしまう子どももいました。ちなみに、ちぎった野菜は、次の日の保育園の給食になりました。

離乳食は、食事に移行する途中経過で、食事も遊びの一つです。手づかみ食べも、脳の発達には大切な過程です。

食事量や、しつけを気にするより、食事を親子で楽しむことから始めてみませんか。



子育てメッセージ

～全国私立保育園連盟～

**つつい 感情的に叱ってしまう
でも、大丈夫
親子の愛があれば 伝わるから**



つつい感情的に叱ってしまい、後から後悔するお父さん、お母さん。愛する子どものために思っただけの厳しいことばは、いつかはお子さんにも伝わります。

でも、今は泣いているお子さんを抱きしめてあげてくださいね。

「あなたが大好きよ」と。