



# きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ  
2022. 1月号



新年明けましておめでとうございます。  
「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月はいつも以上に時間が経つのが早いと感じる季節です。  
食事をしっかり摂って、健康第一で過ごしていきたいですね。  
今年も子どもたちに美味しい給食を作って参ります。！  
よろしく願いいたします。

## 【おせち料理】

お正月は昔から伝えられてきた習慣や行事や食生活などを子どもたちに伝え教える良い機会です。それぞれの家に伝わるお雑煮やおせちに込められた願いや意味を説明してあげるといいですね。

- 黒豆 ----- 健康でマメに暮らす。
- 数の子 ----- 子宝に恵まれる。
- 田作り ----- 豊作の祈りをこめる。
- 昆布 ----- 「よろこぶ」の意味。
- きんとん ----- 金団。お金に見立て、お金が貯まる。
- 鯛 ----- 「おめでタイ」ことの意味。
- 海老 ----- 腰が曲がるまでの長寿。
- 大根 ----- 根をはって生きる。
- ごぼう ----- 細く長く生きる。
- くわい・里芋 --- 踏まれても強く生きられるように。



おせち料理を入れるお重にも「めでたいことを重ねる」という願いが込められています。

## 【七草がゆ】

1月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。もともとは、中国の風習で、春の七草をおかゆに煮込んで、神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気を祓うために行われた行事でした。芽ぶきのエネルギーをもらって無病息災の願いを込めておかゆをたきます。保育園ではおかゆではなく、【七草うどん】として提供する予定です。

芹(せり)……水辺の山菜で香りがよく、食欲が増進。

薺(なずな)……別称はペンペン草。江戸時代にはポピュラーな食材でした。

御形(ごぎょう)……別称は母子草で、草餅の元祖。風邪予防や解熱に効果がある。

繁縷(はこべら)……目によいビタミンAが豊富で、腹痛の薬にもなった。

仏の座(ほとけのざ)……別称はタバコ。タンポポに似ていて、食物繊維が豊富。

菘(すずな)……蕪(かぶ)のこと。ビタミンが豊富。

蘿蔔(すずしろ)……大根(だいこん)のこと。消化を助け、風邪の予防に効果がある。

