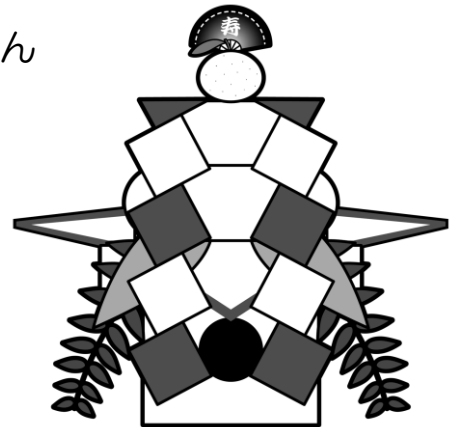


1月給食たより

令和3年1月4日
かすみ台第二保育園
栄養士 栞原 豊林

あけましておめでとうございます。みなさんはどんな正月をすごしましたか？

正月はおせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、食生活も見直しましょう。



食のことは

金団

「金」は黄金を意味しています

—きんとん—

きんとんって黄金色の小判のようだね。

お金たきりきすぶろに...

お正月のおせち料理に必ず登場する「きんとん」。その名前の由来をご存じでしょうか？ きんとんは「金団」とか「金鈍」と書きます。「金」は黄金を意味していることからきんとんを黄金色の小判にみたてて財がたまるようにという願いが込められたものです。縁起がいいのでお正月には欠かせない料理のひとつですね。栗とさつまいもで作った「栗きんとん」が一般的ですが、九州、中京、関西地方では大福豆を使った豆きんとんを食べる習慣が根強いとされています。皆さんはどちらのきんとんが好きですか…？

1月11日“鏡開き” 運を開く

鏡開きは、お供えしていた鏡もちを下げ、木づちなどでたたき割って食べる行事です。鏡「開き」といわれるのは、「切る」という言葉や刃物は、おめでたいときには縁起が悪いという考えがあったため、運を「開く」という意味を込めて鏡「開き」としたようです。割ったおもちはお雑煮やお汁粉にして、無病息災を祈って食べます。

無病息災！

8日（金）は、お餅つきを予定しています。突いたお餅は菰玉飾りに使用します。その日の献立は、ミニおせち風にアレンジしています。



いいにおいがする～！

日本の味覚には、『甘味』『塩味』『苦味』『酸味』そして『うま味』があるといわれています。だしはうま味を引き出す大切な役割をしています。保育園でも「煮干し」や「かつお節」を使用しています。

