



令和3年1月号

アルタベビー保育園

新年あけましておめでとうございます。今年も子ども達の成長により一層貢献できるよう給食室一同努めたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

おせち料理

前もっておせち料理を作っておくのは神様を迎えているお正月の間は、料理中に物音を立てて騒がしくすることを慎むのだそうです。数の子は「子孫繁栄」黒豆は「豆に過ごし」・「豆に働けるように」タイはめでたい、田作りは「豊作」エビは「長寿祈願」などそれぞれの意味があります。

初日の出

「初日の出」は元日の朝に昇る太陽の事で見晴らしの良い山、海岸、小高い丘、船の上などで、1年の幸せと健康を願いながら拝みます。1年の始まりに見る太陽を特別なものとして拝むのは、年神様が現れると信じられていたからだそうです今年1年良いことがありますように。



春の七草

春の七草とはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ
ホトケノザ・スズナ・スズシロです
七草がゆは「無病息災」や「1年間元気に
過ごせますよう」という願いが込められて
います。七草には栄養がたっぷり含まれていて
お正月の間に食べ過ぎて疲れた胃には、とても
よい食べ物です。1月7日の朝、家族で七草
がゆを食べて、元気に出かけましょう。

※七草の種類や風習は、地域によって違います

野菜が甘い季節です

ほうれん草・白菜・大根・ねぎなどの冬野菜は1月・2月がもっとも甘くなる時期です。野菜が寒さから身を守るため、水分を減らし糖分が増すからで特に「霜にあたると甘くなる」と言われています。甘さが増すだけではなくビタミンなどの栄養価も高くなります。冬場は基礎代謝量も増え味覚的にもたんぱく質、炭水化物、脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけましょう