



# 給食だより

令和5年月1月1日  
赤坂けやき通り保育園 給食室

新年あけましておめでとうございます！

年末年始は日本の食文化に触れる機会が多いですね。一年のはじまりであるお正月は、幸せや豊作をもたらす「年神様」を各家庭で迎える行事として、鏡もちやお雑煮、お節料理を用意し大切に祝われてきました。

おせち料理はもともと神様にお供えしとものを家族でいただくものでした。これは「家族が一年幸せにすごせますように」という願いがこめられたものです。今年一年、健やかに過ごしてください。

## 七草がゆで無病息災

1月7日は七草の日です。七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずしろの7種の草(野菜)のことで、生き生きとした青菜のまま冬を越すのが特徴です。この7種類の野菜の入ったおかゆを食べて、1年の無病息災を願います。消化にもよく、年末年始で疲れた胃をととのえてくれます。



## 冬の野菜は甘い！？

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため甘く感じます。また雪がたくさん降る地域では「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうまみがまして、より美味しくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってください。

## 1月11日は「鏡開き」です

11日はお正月に飾っていたもちを食べる『鏡開き』の日です。鏡もちには、その年の神様が宿るといわれています。鏡もちをひらく(刃物で切らずに割る)ことで正月が終わります。神様が宿ったお餅をぜんざいや雑煮などに入れていただき、一年間の家族の健康や開運を祈る行事です。

