

# 1月 食育だより

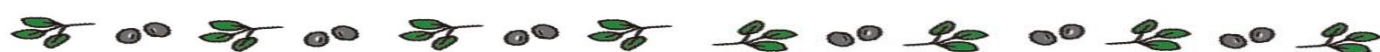


社会福祉法人 大阪水上隣保館  
山崎保育園



あけましておめでとうございます！新しい年を迎え、家族で楽しく過ごされたと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい季節です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

栄養士 琴浦



～おせち料理って？～

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えをする料理のことでした。一品一品に意味が込められているので少し紹介したいと思います。

## 黒豆



まめで暮らせますようにという  
意味が込められています。

## かずのこ



たくさん卵があるということから、  
子孫繁栄の意味が込められています

## 田づくり



かたくちいわしを田の肥料に  
していたことから五穀豊穡の  
意味が込められています。

## 昆布巻き



「よろこぶ」の語呂合わせで縁起もの  
として扱われています。

## 芋きんとん



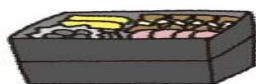
「金団」と書き、黄金色に輝く  
財宝にたとえて豊かな一年を  
願い、また栗も「かち栗」と呼ばれる  
ほどの縁起ものとされています。

## えび



えびのように背中が丸くなるまで  
長生きできるようにと、長寿の意味が  
あります。

他にもおせち料理には色々な意味が込められているのでお家でも子どもたちに伝えてあげて下さいね。



～ゆずジャムを作りました！～

今回は4才児さんに地域の方から頂いたゆずを使ってジャム作りをしました。お手伝いをしてもらったのですが、ゆずを絞ったり皮をむいたりみんな一生懸命頑張ってくれました。そのおかげで香りがよく美味しいゆずジャムが出来上がりました。クリスマスイブに食べてもらいましたが子どもたちは大喜びでした。

