

給食だより

1月

2022年1月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃

明けましておめでとうございます。本年も美味しく、安全な給食を提供できるように引き続き努めてまいります。どうぞ宜しくお願い致します。

おせち料理

料理をつめる重箱には幸せや福を重ねるという意味があり、上から一の重、二の重、三の重、与の重とよばれています。

由来は、豊作などに感謝して神様に供える節供からといわれています。ひとつひとつの食材に意味をこめ、新年を祝うものへと徐々にかわっていったそうです。



一の重

甘めの口取り、祝肴

例)栗きんとん(商売繁盛)・伊達巻き(学業成就)・黒豆(勤勉) 田作り(五穀豊穰)・数の子(子孫繁栄)など

二の重

焼き物

例)たい(めでたい)・ぶり(出世)・海老(長寿)など海の幸

三の重

酢の物

例)紅白なます(祝い)など

与の重

煮物

例)れんこん(見通しがよい)・里芋(子孫繁栄)・くわい(めでたい)・筍(健やかな成長)などの山の幸



春の七草ってどんな草？

せり(芹)

新芽がせりあって育ちます。

効能→解熱効果、利尿作用、整腸作用

なずな(薺)

別名ぺんぺん草ともいいます。

効能→解毒作用、胃腸障害、むくみ



ごぎょう(御形)

現代名は母子草(ははこぐさ)という名称です。

効能→咳やのどの痛み

はこべら(繁縷)

繁栄がはびこるという意味があります。

効能→胃炎、歯槽膿漏

ほとけのざ(仏の座)

中心から伸びた茎に黄色の花を咲かせます。

効能→歯痛、食欲増進

すずな(菘)

かぶのことをいいます。

効能→整腸作用、しもやけ

すずしろ(蘿蔔)

大根のことをいいます。

効能→風邪

保育園では、1月7日(金)のおやつに七草粥を提供します。七草粥で胃腸の疲れをとり、無病息災を願いましょう♪