



金沢愛児園  
2021年1月号

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。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と食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。また、お正月はその年の子孫繁栄および五穀豊穡をつかさどる年神様をお迎えするためにあるとされており、様々な行事食があるのでいくつか由来を紹介します。



### クリスマス給食を楽しみました!

12月24日はいつもと違い、「好きなものを好きなだけ食べる特別なクリスマス給食」でした。

配膳される前から、種類も量もたくさんのおかずを見て大喜びしていた子どもたち。最初にお皿に盛られたメニュー以外は自分の好きなものを選びました。クロワッサンや星型のポテト、デザートフルーツポンチなどといった普段の給食では出ないものもあり、ワクワクしながらどれを食べるか決めていました。皆が良く食べたので、たくさん用意したおかずもきれいになくなり、満足気にニコニコ笑う子ども達の顔が給食室からもよく見えていました。

### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな(かぶ)」「すずしろ(大根)」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してはいかがでしょうか。

園では7日のおやつに提供し、子どもたちに春の七草を紹介します。



### 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。園では8日に、ご飯を潰して作る「五平餅」をおやつで提供します。



### 郷土料理メニュー 「名古屋のみそカツ」

これはとんかつに、八丁味噌やカツオだし、砂糖などをベースにした独特のたれをかけたもので、子どもたちもおかわりして食べる人気のメニューです。緊急事態宣言によりお出掛けできない分、給食では各地の郷土料理を提供していきます。27日の給食に出ますので、子どもたちにぜひ感想を聞いてみてください。