



給食だより



日本の食文化 正月のおせち料理



お正月の文化の一つとして「おせち料理」があります。家庭で作る機会が少なくなっているとも言われていますが、年の初めをお祝いして食べるおせち料理には、無病息災、子孫繁栄など多くの願い事が込められています。

黒豆

「まめ」に、元気に過ごせるように願います

昆布巻き

「喜ぶ」に通じ、安泰に暮らすことを願います

紅白なます

紅白は祝いの色



鯛

「めでたい」に通じます

きんとん（金団） 数の子

色から小判に煮立て、お金の恵まれ、家族の繁栄を願

子宝に恵まれることや、子孫繁栄を願います

田作り（ごまめ）

豊作を祈ります。いわしは、田畑の肥料にも使われていました

えび

えびの姿から、腰が曲がるまで長生きするように願います

紅白かまぼこ

日の出に見立て、慶びや神聖さを表します

旬の食材(1月)



三つ葉

三つ葉の爽やかな香りには、食欲増進や消化を促す効果があります。さらに、精神を安定させ、イライラを解消させる効果もあります。カリウムを豊富に含み、高血圧予防に役立ちます。カロテンも豊富に含んでいます。

鯖（サバ）



脂質が多く、青背魚の中でたんぱく質・ビタミンA・B2・EPA・DHAの含有量はトップクラス。EPA・DHAは、コレステロール・中性脂肪を下げる働きがあり、血液をサラサラにする効果があります。

一今月のつぶやき



初夢とはいつ見た夢のことなのかご存知ですか？一般的には、新しい年を迎え、最初に眠った日の夜に見た夢を言うそうです。ですから、普通は元旦の夜から2日にかけて見た夢のことになりますね。さて、初夢に出てくる縁起の良いものと言えば、「一富士、二鷹、三茄子」がよく知られていますね。なぜこの3つなのかというと、それには諸説あります。「徳川家康が、富士山・鷹狩り・初物の茄子を好んだことから」という説や、「富士は『無事』、鷹は『高い』、茄子は事を『成す』という縁起の良い言葉に引っ掛けているから」などと言われています。この初夢の縁起物には、続きがあることをご存知でしたか？「四扇（しおうぎ）」「五煙草（ごたばこ）」「六座頭（ろくざとう）」とつながります。「扇」はあおぐために使われるだけでなく、お祭りや舞踊のときに使用する小道具であり、「煙草」も祭りやお祝い事など、人が集まる席になくてはならないものなので、縁起物とされていました。

「六座頭」の座頭とは、髪の毛を剃った盲人の事を言います。髪の毛の「毛がない」ことから、「怪我ない」を表すとされ、家内安全を願うものとされていたそうです。

