

給食だより

文殊乳児保育園
令和3年1月号



あけましておめでとうございます。1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月＝睦月(むつき)と言われています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。



《おせち料理》

おせち料理とは、本来、正月料理および、五節供などに用いる料理を意味していましたが、現在では、お正月に食べる風習だけが残っています。また、おせち料理には、無病息災、子孫繁栄など、様々な願いが込められています。

保育園でも、紅白なますや、田作りなど献立に入っており、ぜひご家庭でもおせち料理の意味などを話題にし、興味を持っていただけると嬉しく思います。

- ・重箱に詰める意味…福が重なり、幸せが積み重なっていきますように
- ・田作り…田畑の豊作（五穀豊穡） ・黒豆、エビ…健康、長寿
- ・きんとん…金運、豊かな生活 ・数の子、里芋…子孫繁栄
- ・伊達巻き…勉強、文化の発展
- ・昆布、鯛、紅白かまぼこ、紅白なます…お祝いの料理



誕生会 メニュー (27日)

- ★切り干し大根ごはん
- ★魚のチーズ焼き
- ★酢の物
- ★豚汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



《七草粥について》

1月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。もともとは、中国の風習で、春の七草をおかゆに煮込んで、神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気を祓うために行われた行事でした。芽ぶきのエネルギーをもらって、無病息災の願いを込めておかゆをたきます。

保育園ではおかゆではなく、汁物として提供する予定です。



体内時計のリズムを大切に！

私たちの体の中には、一定のリズムでいろいろな働きをする、“体内時計”があると言われています。1日(24時間)を周期とする、こうしたリズムを“日周リズム”、あるいは“サーカディアンリズム”と呼び、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものだと考えられています。早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、体のリズムを健康に維持するうえからもとても大切なことです。お正月は来客や夜更かしなどで、大人も子供も、生活のリズムが乱れがちになるため、できるだけ規則正しくなるよう気を付けていきましょう。