



きゅうしょくだより

令和5年度 1月号

南水元いろは保育園

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
新年早々、寒さも厳しいですが、年末年始で乱れてしまった生活リズムも少しずつ整えていきましょう。
2024年も食を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。



★おせち料理

おせち料理はめでたいことを重ねるという願いを込めて重箱に詰めます。
上から順に一の重、二の重、三の重、与の重と呼びます。
詰め方や料理の組み合わせは地域や家庭、しきたり等により様々ありますが、
最も代表的な詰め方を紹介します。

- 一の重…黒豆、数の子、田作りなどの祝い肴
- 二の重…伊達巻やきんとんなどの甘いものを中心
- 三の重…魚や海老の焼き物などの海の幸を中心
- 与の重…野菜類の煮物などの山の幸を中心



★七草の日

新春に摘むことのできる7種の野草は「春の七草」と言われ、
これらを入れた粥を食べると、お正月料理で疲れた胃腸を整え、
1年間病気をしないと言われています。

せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ



クリスマスメニュー

12月25日は、クリスマスメニュー！！

雪だるまピラフにポトフ、ローストチキン、マカロニサラダ、
バナナでした。



ひなた組さん、つむぎ組さん、だいち組さんは1人ずつ、雪だるまの形を
したピラフにケチャップでお顔を書いてみました♪

雪だるま作ろう～♪なんてお歌も聞こえてきたり…！

ハートの雪だるまやニコニコの雪だるまなど可愛らしい個性豊かな雪だる
まが出来上がりました♡



今月の行事食

- 1月4日(木) お正月メニュー
- 1月11日(木) 鏡開き
- 1月25日(木) 誕生日メニュー

