

暖冬で穏やかな日が続いておりますが、体調管理に十分気をつけて、年末年始を過ごしましょう。新しい年も、お子さんの健やかな成長を見守り、食を育てていきます。

### 子どもたちに伝えていきたい食文化

年明けは伝統行事とともに、行事食や郷土料理を食べる機会があり、それぞれ意味や願いが込められています。一年の幸せを願いながら、おいしく味わいたいですね。

#### 《おせち料理》

- 【黒豆】・・・まめ（健康）に暮らせますように
- 【数の子】・・・卵がたくさんついているので、子孫繁栄しますように
- 【田作り】・・・江戸時代、かたくちいわしが高級肥料に使われて作物がよく育ったことから、豊作になりますように
- 【きんとん】・・・漢字で「金団」と書き、金銀財宝がやってきますように
- 【昆布】・・・“よろこぶ”の語呂合わせで、喜びが続きますように
- 【鯛】・・・“めでたい”の語呂合わせで、おめでたいことが続きますように
- 【海老】・・・腰が曲がるまで長生きできますように
- 【紅白なます】・・・お祝いの水引みずひきをかたどったもの
- 【紅白かまぼこ】半円状が日の出に似ていて、紅白でおめでたいことが続きますように
- 【雑煮】・・・お餅と野菜を煮込んで食べたのがはじまりと言われ、餅は伸びることから末永く幸せでいられますように



【引用：こどもの栄養】

#### 《春の七草》

七種類の草を入れたお粥を1月7日の朝に食べると、一年間無病息災で過ごせるといわれています。年末年始に、たくさん食べたり飲んだりして疲れている胃腸を休める効果もあります。園では、5日の午後おやつに七草粥を提供予定です。



#### 《小正月》

1 日元旦を「大正月」、15 日を「小正月」といいます。厄除けや健康を願う小豆を食べ、餅花をミズキに飾り豊作を願います。仙台では 14 日夜に、正月飾り等を焼き納める伝統行事『どんと祭』が神社で行われ、1 年間の無病息災や家内安全を祈願します。

#### 旬の果物 ～みかん～



カロリーが控え目でビタミンCが豊富な果物です。風邪や病気への抵抗力を高め、免疫力向上の効果が期待されていますが、食べすぎると下痢や腹痛をおこしやすくなることもあります。3歳未満児は1日Sサイズ1個、3歳以上児は1日Sサイズ2コを目安に食べましょう。