

パクパクだより

2023
12月

2023年も残り一か月となりました。みなさん、今年はどうな一年でしたか？12月はクリスマスや冬休みなど、子どもたちにとって楽しいイベントが控えています。風邪をひいて体調を崩さないように、しっかり食べて栄養をとり、最後の一月を元気に過ごしましょう。

年末年始の行事と食べ物について

日本には一年を通してさまざまな伝統行事があり、季節の行事やお祭りの時に、ごちそうや特別な食べ物を用意する習慣があります。食べ物への感謝を込めて神様にごちそうをお供えし、神様と同じものを食べて厄を払い、豊作や健康、幸せが訪れることを願ってきました。今回は年末年始の伝統行事と食べ物について紹介します。

冬至 (12月22日)

冬至は一年で最も昼の時間が短くなる日です。冬至の日に「ん」のつくものを食べると運がつく(運盛り)と言われています。特にかぼちゃ(南瓜:なんきん)は、長期保存できて栄養価も高く、冬の風邪予防にも役立つ食べ物です。冬至にはゆず湯に入る風習もあります。

大晦日 (12月31日)

一年の締めくくりに年越しそばを食べる風習は、江戸時代ごろから始まりました。そばのように、細く長く生きられるようにとの願いを込めて食べられています。そばは切れやすいことから、一年間の苦労や災厄を断ち切るとの意味もあります。



正月 (1月1日)

お正月に食べるおせち料理。もともとは豊作を感謝し、神様へのお供え物として作られていました。年神様を迎える時は煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が骨休めできるようにという意味もあります。また、おせち料理の一つ一つにも、無病息災、五穀豊穡、子孫繁栄などを願う意味が込められています。

人日の節句 (1月7日)

一年の最初の節句である「人日の節句」には七草がゆを食べます。七草の若芽を食べると植物が持つ生命力を体に取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休める効果もあります。

鏡開き (1月11日)

鏡開きとは、お正月の間に年神様の抛り代として飾っていた鏡餅を下げ、新年の無病息災を願って食べることです。鏡餅を食べることで、年神様の力を分けてもらう、という意味があります。鏡開きのお餅は固いので、おしるこや雑煮、揚げ餅などで食べます。

クリスマス (12月25日)

日本でのクリスマスは、1552年に山口県で信者を集めてミサが行われたことが始まりとされています。日本では昭和に入り洋菓子店がクリスマスケーキを販売し始めたことから広まりました。日本古来の風習ではありませんが、今では冬の楽しいイベントとして定着しています。



献立紹介 大豆と小魚の ごまからめ

《4人分の分量と切り方》

大豆水煮	80g
たつくり	60g
揚げ油	適量
かたくり粉	8g
砂糖	12g
しょうゆ	1.2g
白ごま	8g

1. 水煮大豆はさっと湯にくぐらせ、水気を切る。
 2. 1にかたくり粉をまぶして揚げる。
 3. たつくりは、素揚げにする。
 4. 砂糖、しょうゆを火にかけ、たれを作る
 5. 揚げた大豆、たつくり、白ごまをたれにからめる。
- ※たつくりは、じゃこへ変更しても良いです。

お正月に食べる「たつくり」を、保育園ではおかずとして提供しています。園児にも大人気のメニューです。ぜひお試しください！