

1月 食育だより

朝の冷えた空気がより一層、身も心も引き締めてくれるような気がします。年末年始に向けて、クリスマスにお正月と楽しみがいっぱいですね。体調管理に気をつけながら、元気に冬を過ごしましょう。

新しく迎える1年がお子様そして保護者の皆様にとりまして笑顔あふれる年でありますようお祈り申し上げます。2024年もどうぞよろしく願いいたします。

おせち料理

新年を迎えられることに感謝し、また1年健やかに過ごせるようにと願いをこめたお料理です。

黒豆

健康で一生懸命働けますように

だて巻き

知識がふえますように

つり

良い地位に就き、有名になれますように

たたきごぼう

ちゃんと根を張ってまっすぐに伸びていきますように

海老

健康で長生きできますように

筍

子どもたちが元気にすくすく成長しますように

日本には伝統行事がたくさんあります。お正月は御家族揃って過ごす時間も多くあり、食育には絶好の機会です。おせち料理にはたくさんの願いが込められていること、その願いがずっと続いていることを伝えていけるといいですね。今はスマホひとつでどんな情報も手に入ります。でも、親から聞く話は文字で学ぶ情報とは違う大きな意味を含むと思います。「家族への思い」「子どもを思う気持ち」が詰まっていることが子どもたちにも伝わることでしょう。

ふるさとの味 日本各地の郷土料理を食べよう！

【ばち汁】（兵庫県）

そうめん作りが盛んな兵庫県播州地方。そんな地域ならではの、そうめんを使った汁物です。そうめんを作る過程でできる「ばち」という端の部分（形が三味線のばちになっていることからそう呼ばれている）を使うそうです。

【芋煮】（山形県）

里芋の収穫期である秋から冬によく食べられている郷土料理のひとつ。山形県では「芋煮会」は新年会や忘年会と並ぶ年間行事で県民の団らんには欠かせません。基本の具材は、里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎ、です。