

食育だより

1月号

令和7年も残りわずかとなりました。年末年始は御家族揃って過ごす時間が多くあり、日本の伝統文化に触れる絶好の機会でもあります。お子様と一緒に年末年始ならではの料理を作ったり食べたりしながら、その意味や願いについて伝える時間をもてるといいですね。

今年も幼稚園給食に御理解・御協力いただきありがとうございました。健やかな新年を迎えられますようお祈り申し上げます。令和8年もどうぞよろしく願いいたします。

今月の食育テーマ：日本の伝統文化を伝えよう

年越しそば

12月31日、大晦日の夜に食べるそばのことを「年越しそば」といいます。そばが細くて長いことから「長生きできることを願う」、また、そばは他の麺より切れやすいことから「苦労や災厄を断ち切る」という意味合いもあります。

雑煮

元々お雑煮には年神様に供えたお餅が使われており、食べることで年神様から新年の力(年魂)をいただくという意味がありました。

おせち料理

おせち料理は新しい年を迎えるお祝いの料理。1年の家内安全と無病息災を願うものです。内容は地域によって様々な特徴がありますが、縁起を担ぐ料理があるのは共通しているようです。

【黒豆】
まめに暮らす

【数の子】
子孫繁栄

【海老】
腰が曲がるまで長生きできる

おせち料理の具材と由来
(一例)

【田作り】
豊作祈願

【昆布】
「よろこぶ」より

【鯛】
「めでたい」より

御家庭で用意する「おせち料理のいわれ」をお子様と一緒に調べてみるのもいいですね。

七草粥

七草粥を1月7日に食べる習慣は江戸時代から始まったといわれています。七草は冬の寒さにも負けずに芽を出すことから生命力の象徴であり、食べることで邪気払いや無病息災を願うという意味があります。

◆すずしろ
◆すずな
◆ほとけのざ
◆はこべら
◆ごぎょう
◆なずな
◆せり

お汁粉

1月11日鏡開き

鏡餅は新年の神様である「年神様」が正月の間に宿る場所といわれています。鏡開きは、その鏡餅をおろし、お汁粉やお雑煮にして食べる行事です。鏡餅を食べることで年神様の力を授けてもらい、新年の無病息災を願います。