

2021年  
1月号

# 給食だより

池上わかばこども園

**明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。**

年があけて、1年が始まりました。今年もよろしくお祈りします。始まりの1月は昔から、天も地も人々も、ゆっくりとなごみ、仲睦まじく過ごす月なので「睦月（むつき）」と呼ばれています。「睦」という漢字には、「お互いに仲良くする。お互いに親しみ合う」という意味があるそうです。新年も始まって、お友達とも仲良く親しみあえる園生活を送れると良いですね。



## 🍴 今月のトピックス 🍴



### 季節の行事に目を向けてみましょう。

1年が始まる1月には様々な食に関する行事が昔から続いています。まずは元旦には、正月料理として「おせち料理」をめでたさを重ねるという意味で重箱に詰め、正月を迎えるためにお供えした「おもち」をお下がりとしていただく雑煮を食べます。1月7日は人日（じんじつ）と言って、春の七草を入れた「七草がゆ」を食べて、その年一年の無病息災を願う風習があります。1月11日には鏡開きがあり、鏡餅を雑煮やおしるこなどにして食べて、1年の円満を願います。1月15日には小正月と言って、家族の健康を祈り、小豆がゆを食べます。もともとはこの小正月が成人になる行事の区切りとして行われていたそうです。皆さんも昔からの日本古来の行事に目を向けてみてはいかがでしょうか。



## 1月の旬ピックアップ



### だいこん

だいこんは1月が旬の野菜です。だいこんは葉に近い上のほうが甘みが強く、先端になればなるほど辛みがでできます。その理由は、地上に近い上部は寒さで凍らないように糖度を上げるため甘く、先端のほうは土の中の虫に食べられないようにするために、辛み成分を出して、守っているといわれています。煮物としてだいこんを使う場合には、お米のとぎ汁で湯がくと苦みや辛みが取れます。

