

お正月の行事食

お正月は、これから1年間が良い年であるようにと、古来の習わしや行事、それに伴う行事食などが多くあります。お正月の行事食であるおせち料理には、健康・子どもの成長・作物の豊作・天災よけなど人々の願いが込められています。食べることを受け継ぐことはもちろん、そこに込められた思いも子どもたちに伝えていきたいですね。

おせち料理のいわれ

伊達巻（だてまき）

巻いてある形を書物に見立てて、知識と文化の繁栄を祈ります。

田作り

田畑の豊作を願います。



数の子

たくさんの子を持っているということで、子孫繁栄を願います。

雑煮

おもちが神様にお供える食べ物です。神様の力を分けてもらうことを願います。



紅白なます・かまぼこ

お祝いの紅白で新しい年を祝います。

★七草粥（ななくさがゆ）とは？★

一年の無病息災を願って1月7日に食べられています。また、お正月の祝膳などで弱った胃を休めるためとも言われます。春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）をまな板の上ののせてトントンと音を立てて包丁で細かくして、おかゆにする行事食です。七草は緑黄色野菜なので、栄養がたっぷり取れますよ。保育園ではおやつにです。



保育園レシピ 調理にチャレンジ！

豆腐団子入りぜんざい



1人当たり栄養価 200 Kcal
たんぱく質6.5g 脂質1.1g
塩分 0.1g 鉄分1.6mg

材料 4人分

小豆(あずき)	100g
砂糖	60g
塩	少々
白玉粉	50g
豆腐	50g

*小豆を煮るのが大変な時は、小豆缶を水で薄めて使ってもよいですよ。
小さなお子さんは砂糖を控えめにするとよいですよ。

作り方

- ①白玉粉と豆腐を混ぜ、耳たぶくらいの固さにしてゆでる。
- ②小豆は洗って鍋に入れ、たっぷりの水でゆで、沸騰したらざるにあけて湯をきる(煮こぼす)。
- ③鍋を洗って小豆を戻し、かぶるくらいの水(約300cc)を加えて加熱する。沸騰したら弱火にして煮る(1時間くらい)。途中、水面から小豆がでない程度に水を足す。豆が軟らかくなったら砂糖・塩を加える。
- ④①の団子を加えて、器に盛る。



- ・1月11日は鏡開き。お正月にお供えた餅を割って、ぜんざいや雑煮に入れて食べます。鏡餅がある場合は、割って入れてもよいですね。
- ・小豆には不足しがちな鉄分が含まれています。
- ★小豆を選んだり、団子を混ぜたり丸めたり、味見したりと、できることから挑戦してみよう！

◎帰宅後、トイレの後、調理前、食事の前には手をよく洗いましょう。



食のタスキをつなぐまち

～育てよう 家族の絆 地域の絆～

豊川市では、市民が主体的に食育に取り組むための指針として、「第3次豊川市食育推進計画」を策定し、推進しています。



保育園の給食の情報はこちら → →

*給食だよりとレシピの詳細も掲載しています。