



# 給食だよ



あけましておめでとうございます

冬休みはどう過ごされましたか？おいしいごちそうを食べて、楽しい時間を過ごせたでしょうか？  
ごちそうをたくさん食べたお正月明けは、胃腸に負担がかかり生活リズムが乱れがちです。そのままだと子どもも大人も元気に過ごせません。栄養のある食事と規則正しい生活リズムを改めて見直していけるといいですね。

## 一年で最も寒い。大寒！



春夏秋冬の四季をさらに六つに分けた「二十四節気」。

その中で最も寒いとされるのが1月20日から2月3日

までの『大寒』です。厳しい寒さは辛いだけのものではありません。「寒仕込み」と言って、醤油・味噌・酒などは寒さが厳しいこの時期に仕込むことで空気中の雑菌も少なく、ゆっくりと発酵・熟成が進み、より美味しく作ることができます。保育園でもこの時期にゆり組さんが手作り味噌を仕込んでくれます。

また、「大寒卵」と言って大寒の初日に生まれた卵は縁起物とされています。昔、鶏は冬前に餌をたくさん食べて栄養を蓄え、冬本番になると卵を生まずじっとしていました。そのため、大寒の頃に生まれた卵は栄養価が高かったとされていました。そんな背景から「大寒卵」は縁起物として扱われるようになったそうです。「健康運・無病息災・金運」などの願いが込められているそうなので、ぜひ食べてみて下さい。保育園では、1月21日(火)に「ゆで卵の豚巻きフライ」を作る予定です。

## 鏡もちのひみつ



お正月に飾られている鏡もち。なぜ「鏡もち」というか知っていますか？昔の人は鏡には神様の力があると考えていました。昔の鏡は丸い形で、お正月に神様にお供えするおもちも鏡のように丸い形をしていたので「鏡もち」というそうです。そして、1月11日にお供えしていた鏡もちを木づちで割って神様の力をみんなで分け合い、健康や幸せを願って食べることを「鏡開き」といいます。

鏡もちの上にのせられたみかん。これにもちゃんと意味が・・・。

みかんは橙(だいたい)色をしています。その「だいたい」にかけて

「代々栄えますように・・・」という意味が込められているそうです。