

## ☆新年あけまして おめでとうございます☆

今年も健康な一年が過ごせるように、安全で安心な食事づくりを目指します。クッキング活動や栽培活動、行事の会食なども引き続き楽しんでいきたいと思っています。2020年もよろしくお願いいたします。



## お正月

### 「初日の出」「初詣」「初夢」

など、日本人は新年に初めて行うことを大切に、たくさんの願いを込め、その年の幸運と繁栄を祈ってきました。お節料理は年神さまをお迎えするために年末用意します。お正月に食べるお雑煮は新年を祝うために欠かせない料理です。餅の形・だしや味付け・具材は地域や家庭によって様々です。我が家だけの特別な雑煮を次世代までつなげたいですね

### クリスマス食事会

昨年12月20日(金)、保育園ではクリスマスお食事会でした。主食はサンドウィッチ盛り合わせで、ジャムサンドとハムチーズサンドです。この2つは全クラスに、うさぎときりんぐみにはチョコレートサンドが入りました。食パンはこだわって普通の食パンと五穀食パン・グラハム食パンにして彩り良く盛り合わせました。

ひよこからバイキングにしたのですが、小さい子どもでも「わあ〜」の声が出たようです。残念なことにインフルエンザでお休みの子どもが多く、ちよっぴり、寂しいクリスマス会でした。

### 畑の大根

昨年10月中旬に種をまいた大根が、寒さに耐えながら何とか育っています。葉が凍りそうで凍らない、なかなかつやつやの葉になっています。根の部分の大根は白く鉛筆の太さになっていますが、ここからどの程度太くなるのかなあ



### 七草がゆ

1月7日の朝に七草(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)を入れたおかゆを食べると、一年病気をしないとされています。日本では古くから生命力の強い野草は、万病に効き目があると信じられていたようです。お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。

保育園では、7日の午後のおやつで七草粥を味わいます。今年も元気に過ごせるように、みんなで食べたいと思います。