

ぐんぐん

伝統行事についてパート1

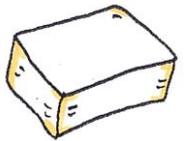
1月のお正月から始まり、2月の節分、3月の桃の節句、春分や秋分と、日本には四季折々に合わせて根づいた伝統行事がたくさんあります。同じ行事でも地域ごとにやり方が少しずつ違っているのは、その土地の風習が受け継がれてきたものだからです。昔から行事のたびに作られてきた料理やお菓子を食べるのも、大きな楽しみの一つ。食を通して伝統行事のよさや大切さをあらためて見直し、子どもたちにつないでいきたいですね！



伝統行事についてパート2

2月と言えば節分ですが、「針供養」もあります。今では家庭での針仕事は少なくなりましたが、むかしは暮らしにかかせないものでした。2月8日が針供養の日です。1年間使って、折れ曲がったりした針を豆腐のような柔らかいものに刺して供養し、針仕事を休みます。針供養の行事を行う神社もあり、和裁や洋裁の学校では大切な伝統行事として今でも続いています。地域によっては12月8日に行われるところもあります。ものを大切にしてきた、むかしの暮らしがしのばれる行事です。

—あすなろ書房「和の行事」から抜粋—



根菜の効能

冬は根菜類が多く出回ります。根菜は秋から冬にかけてだんだんおいしくなって、ビタミン・カリウム・食物繊維といった栄養素が多く含まれています。冬の代表的な野菜の**大根**には**でんぷん**消化酵素の**ジアスターゼ**が含まれ、食物の消化を助け腸の働きを整えてくれる効果があります。

蓮根はビタミンCを多く含み、主成分がでんぷんのため加熱しても壊れにくいビタミンCです。ムチンと言う粘り物質は荒れた胃を整える効果があります。寒い季節は積極的に取り入れたい野菜です。

—こどもの栄養から抜粋—

畑のだいこん

毎月お知らせしている菜園活動の大根。根は小指くらいの太さになってはいるものの、そろそろ限界が・・・いつ大根を抜こうかなあ

コンポスト作りが始まりました

今年も給食室から出る、野菜と果物の下処理をした部分や卵の殻・みそ汁の出しをとった煮干しなどで、次年度の菜園活動の肥料となる堆肥作りを行っています。当番の年長さんははりきって給食室に取りに来てくれます。沢山収穫できるといいですね！

