

## ☆新年あけまして おめでとうございます☆

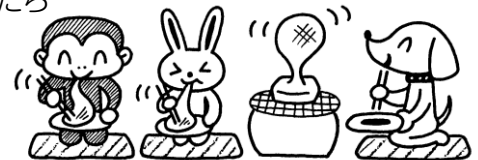
今年も健康な一年が過ごせるように、安全で安心な食事づくりを目指します。クッキング活動や栽培活動、行事の会食なども引き続き楽しんでいきたいと思っています。  
2017年もよろしくお祈りします。



### もちつき会

先月20日はもちつき会。前の週にもち米を蒸す「蒸しかん」をうさぎ・きりんぐみのクラスに持っていき、説明しました。「でっかい鍋」「大きなお弁当箱みたい」など普段見慣れない蒸し鍋に興味津々の子どもたち。当日は給食室で蒸したおふかしの味見をし「おいしい」という子どもたち!(^^) 次はいよいよ、もちつき開始！始めは栄養士が米粒がなくなるまでつぶすのですが臼の中で米粒が動いてとっても大変。見かねた所長先生は杵を手こね始めました。さすが熟練パワー。臼の中で米粒が動かずしっかりこねあがりました。その後職員で交代しながらつきました。またまた熟練パワーの半澤先生、杵の持ち揚げ方が違うためかつく音がいい音。こどもたちの良いお手本になり、いよいよこどもたちの出番！杵の重さと餅の粘りに負けないように、体全部を使って、力いっぱいつく姿がなんともかわいかったですよ。おふかしがだんだんおもちになっていく様子に「うわぁ〜」と大喜びでした。昼食には、3つの味『きなこもち』『みたらしもち』『あんこもち』を味わいました。毎年、以上児さんにアンケートを取って決めています。ひとつひとつのテーブルバイキングで食べ、とても満足そうな子どもたちでした。中にはきなこやみたらしのたれをなめたりする子どもたち

もいました。ひよこ・ペンぎんぐみさんごめんなさい。もちは食べずに鮭おにぎりを食べました。次年度の献立予定表にはしっかり書き入れます。さて、ついたもちの行方ですが、お正月飾りの鏡もちになりました。



### お正月が過ぎたら・・・

1月11日は鏡開きです。お正月にお供えした鏡餅を雑煮や汁粉で食べ一家の円満を願います。刃物で割るのは切腹を想像させることから手で割ったり木槌で割ったといわれます。お供えした鏡餅はこの日にいただくとうよいようです。

1月15日は正月の終わりとも言われ、朝小豆粥を食べる風習があります。赤い色には邪気を払う力があると考えられ、家族の健康を願い小豆粥を食べます。

—こどもの栄養から—

### 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。

保育所では、6日の午後のおやつで七草粥を味わう予定です。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。