認定こども園おおやち　１月　栄養士　竹中

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが元気いっぱい、健康に過ごせるよう、給食室一同おいしい給食を作ってまいります！

気になる献立や、わからないことがあれば、気軽にお声かけください。

２０２６年もよろしくお願い致します。

～お せ ち 料 理～

みなさんは、お正月におせち料理は食べますか？

食べるのは大晦日ですか？それとも元旦ですか？

一般的に、お正月のおせち料理は、新年を迎える前に作っておくのですが、これは、新しい年の神様をお迎えしお祝いするときに、お正月の間は火を使ったり料理中に騒がしくしたりすることを慎むためだそうです。火を使わなくても食事ができるように、おせち料理の中身は日持ちするものが選ばれます。

日本全国をみると、おせち料理は新年を迎えてから食べるのが一般的ですが、北海道では大晦日から食べる風習が根付いています。

最近では、洋食や中華のおせちなどバリエーションもさまざまですね！ご家庭でお気に入りのおせち料理を探すのも楽しいですし、併せて伝統的に意味をもって食べられている、“黒豆(無病息災)”や“数の子(子孫繁栄)”、“田作り(豊作)”や海老(長寿祈願)なども味わってみてください♪

からだぽかぽかごはん

人参・れんこん・ごぼうなどの根菜野菜には、からだを温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンＣやＥは、冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、からだの中からぽかぽかになりおススメです♪