

令和3年 1月分  
きゅうしょくだより

【旬の食材】

きゃべつ、ぶろっこりー、はくさい、れたす、みつば、しゅんぎく、ほうれんそう、こまつな、あおねぎ、しろねぎ、だいこん、かぶ、かき、きういふるーつ、うんしゅうみかん、はれひめ、いよかん、でこぼん、ぼんかん、あまくさ、せとか、ねーぶる、れもん、はっさく、ぶんたん、ぼっちゃんしまあわび、いか、かれい、さば、たちうお、はまち、ひらめ、ぶり、かわはぎ、ほご、ひじき、せとうちのぎんりにほし、まつやまひじき など



明けましておめでとうございます！今年もよろしくお祈いします。  
1月は、よい1年を送れるようにと願いが込められた行事食があります。  
今回は1月の行事食についてご紹介します。

【1月の行事食について】



おせち料理

“おせち料理”とは、お正月に食べるお祝い料理のことです。

昔から季節の変わり目である「節」には神への食物を備え、感謝してきました。この食べ物を御節供（おせちく）と呼び、おせちはそれが略された言葉です。お正月のおせちは、歳神さまへの供物であり、繁栄を願う縁起物とされます。地方や家庭ごとにお重の中身は様々です。おせち料理には、それぞれに先人の様々な思いや願いが込められています。

★令和3年1月分 保育所等給食献立より★



【紅白なます】

紅白のおめでたい色は水引を表し、紅白の組み合わせは平和を願う縁起物です。



【田作り（3歳以上児のみ提供）】

稲の豊作を願う気持ち、五穀豊穰の願いが込められています。

七草粥

1月7日は、七草粥を食べて1年の豊作と無病息災を願います。

★七草：せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろ

鏡開き（ぜんざい、おしろこ）

1月11日「鏡開きの日」には、今年1年の家庭円満を願いながら、神様に供えた“かがみ餅”をお下がりとして頂きます。



【餅などによる窒息事故に注意！】

＜餅などによる事故を防ぐポイント＞

- ① 餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
- ② 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
- ③ 乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うよう心がけましょう。
- ④ 餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう。
- ④ いざという時に備え、応急手当の方法をよく理解しておきましょう。

※リンク先（東京消防庁ホームページ 年末年始の救急事故をなくそう～餅などによる窒息事故に注意～）