



いただきます～す！！

年末年始は、どんな過ごし方をされたでしょうか？「年越しそば」や「おせち・お雑煮」といような行事食がありますが食べられましたか？

年明けには「おもちつき」がありました。園ではお餅の提供が出来ませんが、なかなか出来ない良い体験ができたのかなと思います。

1月の行事食 お正月ランチ



伊達巻 「伊達」は華やかなの意。巻物を連想することから学業成就。

紅白なます 水引を連想することから縁起もの。根菜のように根を張る願いも。

黒豆 まめ(真面目)に働き、まめ(健康)に暮らせるように無病息災。黒は邪気を払う色。

松風焼き 市松模様は、その柄が途切れることなく続いて行くことから「永遠」・「繁栄」・「発展」の縁起の良い模様として知られています。



おせち料理には「今年も家族みんなが幸せに暮らせますように。」という願いが込められています。それぞれの料理に込められた願いの意味はひとつひとつ違います。

干し柿を作って食べました！！

干し柿には渋柿を使います。それは糖度の違いで、糖度自体は甘い柿よりも渋柿のほうが多く、渋柿をそのまま食べてもタンニンという苦味の成分が邪魔をして、甘さを全く感じられません。干すことで持ち前の糖度が活きるそうです。その甘さは甘い柿の3～4倍！なんと砂糖の1.5倍！！にもなるそうです。



毎年11月下旬頃に干し柿を作っています。出来上がるまでに1ヶ月ぐらいかかります。いつもおやつ時間にいただきます。

お正月に欠かせないものなんですよ！！

鏡餅に干し柿を飾るのは知っていますか？『串柿』と言って同じように作りますが食用ではありません。串柿は一本の細い串に5個または10個の干し柿を刺したもので、三種の神器の剣(餅=鏡、橙=玉)を表しているとも言われています。5個の場合は左右の1個と中心の3個を「一(1)人一(1)人が皆(3)幸せに」という意味を持たせており、10個の場合は左右の2個と中心の6個を「いつもニコ(2個)ニコ(2個)仲睦(6つ)まじく」という、どちらも家族の和と幸せを願う思いが込められているそうです。



1月5日のおやつは「七草粥」を作りました。

『一年の無病息災と招福を願う』 『年末年始に疲れた胃を休ませる』

『野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補う』とされています。

七草とはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロが使われます。ビタミン各種、カルシウム、カロチン、鉄分などバランス良く含まれており健康や美容効果が期待できます。子供から大人までみんなに食べてもらいたいですね。

