



保育園の人気メニュー



カタクチワシの稚魚を使用している田作りは、骨や歯を丈夫にするカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています。保育園でもお子さまに提供しているお正月メニューです。

「田作り」

【材料】大人4人分

- ・カタクチワシ 20g
- ・砂糖 ※小さじ1強
- ・みりん 小さじ1/2
- ・醤油 少々

※味を見て、調節します。

【作り方】

- ① フライパンにカタクチワシを入れ、弱火～中火でポキッと折れるようになるまで煎ります。
(目安8～10分程度)
- ② キッチンペーパーを敷いた皿の上で冷まします。
- ③ 鍋に砂糖・みりん・醤油を入れ、中火にかけます。
- ④ とろみがついてきたら、②のカタクチワシを加え、ひと混ぜし、火を止めます。
- ⑤ バットに広げて、冷めたら出来上がりです。

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は、敬愛学園HPでもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

保育園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園	TEL042-663-4017
敬愛高倉保育園	TEL042-645-6057
敬愛フレンド保育園	TEL042-678-2921
敬愛たかお保育園	TEL042-667-1077
敬愛きたの保育園	TEL042-646-1631
多摩境敬愛保育園	TEL042-775-1470
敬愛桃の実保育園	TEL042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042-669-5501

健やかな子

食事編
令和4年度
5号

日本の行事食
について1年間の
行事食

おせち料理

～料理に込められた意味～



日本の行事食について

日本の行事食は、「春夏秋冬」四季折々の行事やお祝いの日食べる特別な料理のことを言います。人々の幸せや健康への願い、自然の恵みへの感謝の思いが込められています。

また行事食には、旬のものが入り季節を味わうことも大きな楽しみです。
日本の伝統行事と行事食をこれから先もずっと大切に受け継いでいきたいですね。

1年間の行事食

お子さまに伝えたい代表的な日本の行事食を紹介します。

(地域により食べるものは異なります)

1月 七草…七草がゆ
鏡開き…かき餅



健康と豊作の願いが込められています。またお正月にご馳走を食べて疲れた胃を休めます。

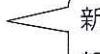
2月 節分…恵方巻 福豆



3月 ひなまつり…ちらし寿司 ひなあられ
春彼岸…ぼたもち



5月 端午の節句…柏餅



新しい芽が出るまで古い葉が落ちないかしわの木のように親から子、孫へと命がつながることを願って食べます。

7月 七夕…そうめん



9月 十五夜…お月見団子
秋彼岸…おはぎ



12月 冬至…南瓜
大晦日…そば



運気が上昇する日とされているので、「ん」のつく食べ物である南瓜(なんぎん)を食べて運が向くように祈願します。

など



おせち料理 ～料理に込められた意味～

新しい年が始まり、最初に食べるおせちはお雑煮とともに、日本のお正月に欠かせない行事食です。おせち料理は「お節」と書き、節句(季節の節目)のときの料理です。1つ1つに意味があるのでご紹介します。

【黒豆】

まめに働いて、健康でありますようにという意味があります。



【紅白かまぼこ】

紅白で縁起が良く、平安であることを意味します。



【数の子】

子孫繁栄の縁起物です。



【栗きんとん】

財宝を意味します。



【田作り】

五穀豊穡の願いが込められています。



【昆布巻き】

“喜ぶ”に通じ、縁起が良い食べ物です。



【海老】

腰が曲がるまで長生きするようにという意味があります。



料理は「重箱」という3段の入れ物に入っていて、それぞれ一の重、二の重、三の重と呼ばれています。重箱に詰めるのは、「良いことが重なるように」という願いが込められています。



次回、令和4年度6号は2月中旬発行予定です。