

1 給食だより



どんなお正月を過ごされましたか？おせち料理やおもちなどお正月行事に欠かせないお料理はたくさん食べましたか？日本の伝統行事と和食文化を全身で感じ、味わうことができる季節ですね。

願いを込めて七草を

お正月の御馳走につかれた胃腸をおやすみさせて、不足しがちな冬場の栄養を青菜で補給する目的があり、1月7日に七草がゆを食べる風習が定着しました。お正月になると七草がゆセットとして店頭に並び始めますが、もともとは7種の野菜を入れた粥や7種の穀物でつくる粥を七草がゆと呼んでいました。春の七草が揃わなくても、身近な野菜を使ったお粥で七草がゆを作ってみましょう。新年の無病息災を願い、1月7日には七草がゆを食べてみませんか？



願いを込めて鏡開き

お正月の間に飾っておいた鏡餅。お正月が終わり、鏡餅を割って食べる日本の風習の「鏡開き」。鏡餅には、年神様の力が宿っていてそのお餅を食べることで年神様の力を頂き、一年を健康で幸せに過ごせますように。と願いを込めて行う行事です。鏡開きは「松の内」が明けてから行うのが一般的です。



寒さが一番厳しい大寒

寒さを利用した行事が行われる風習がまだまだたくさん残っています。大寒の時期に仕込んだ食材を上手に取り入れて寒さを乗り切りましょう！
寒仕込み 乾燥した冷たい空気や、とても冷たい水を使って醤油や味噌などの発酵食品を仕込むとこと、食材の発酵がゆっくりと進み、味が深くなり、美味しくなるといわれています。
寒の水 冷える時期に汲む水のため、雑菌などが少なく保存性に優れているため、寒い時期に仕込む味噌や醤油に適しているそうです。
寒餅 寒い時期の寒の水でついた餅を乾燥させ、冷たい空気にさらし、水分を抜いて保存性を高め自然乾燥させた餅をつくると健康に過ごすことができるといわれています。



お正月の始まりと終わり

お正月は年神様をお迎えする行事であり、年神様が滞在する1月7日～15日までを「松の内」といいます。「松の内」間をお正月と呼び、「松の内が明ける」とは年神様は帰っていき、お正月が終わり新年の生活が始まります。

