



綾東こども園

年末年始は日本の食文化に触れる機会が多いですね。人々が育んできた行事と行事食を子どもたちに大切に伝えていきましょう。

子どもたちにとって食の環境がよくなる一年でありますように！

おせち料理

地域ごとに様々な特徴がありますが、新年におせち料理を食べることで健康長寿を願う点は共通しています。

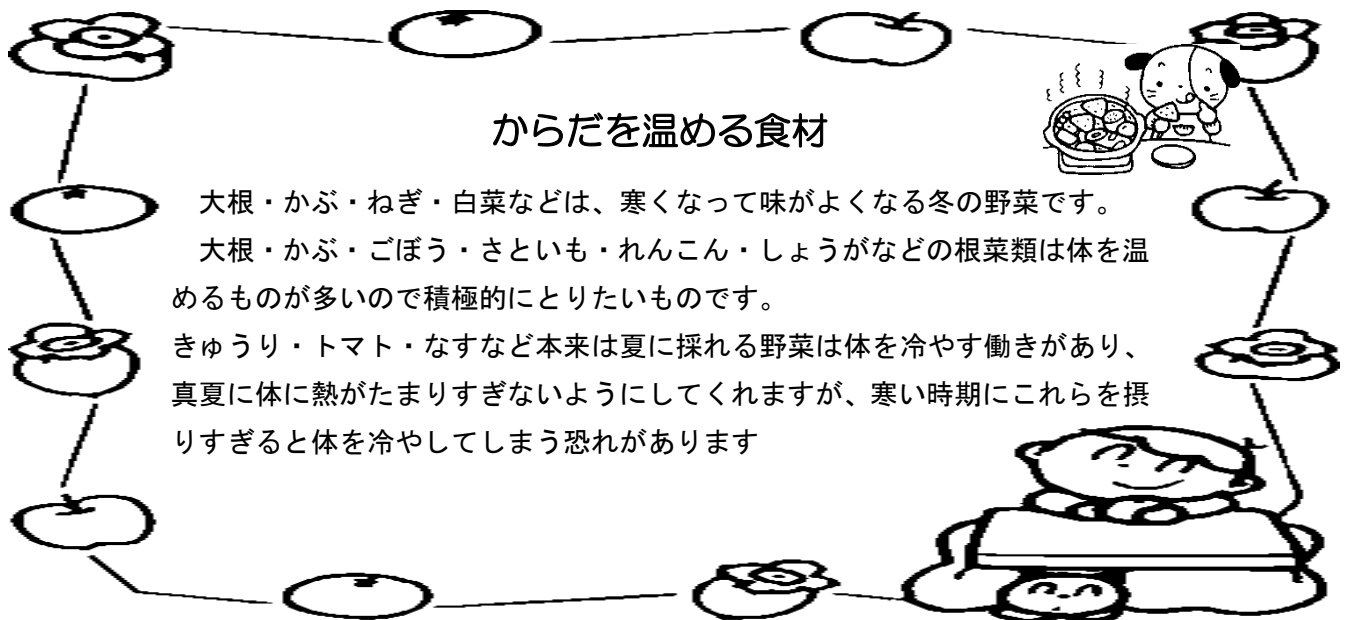
黒豆 豆に過ごせますように

かずのこ たまごがたくさんついていることから子孫繁栄を願っています

昆布巻き 喜ぶ…よろこぶ 語呂から縁起がいいとされます

きんとん 金運UPを祈って…！

など一つひとつに様々な意味があります。子どもたちと一緒に食べながら伝えていきたいですね



からだを温める食材

大根・かぶ・ねぎ・白菜などは、寒くなって味がよくなる冬の野菜です。
大根・かぶ・ごぼう・さといも・れんこん・しょうがなどの根菜類は体を温めるものが多いので積極的にとりたいものです。

きゅうり・トマト・なすなど本来は夏に採れる野菜は体を冷やす働きがあり、真夏に体に熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを摂りすぎると体を冷やしてしまう恐れがあります

本年は大変お世話になりありがとうございました。よいお年をお迎えください。

来年もよろしく願いいたします。

