

きゅうしょくだより

2019 年度 竜久口保育園

1 月

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。今年のお正月はどのように過ごしましたか？
おいしいものをたくさん食べて、いいお正月を過ごされたと思います。まだまだ寒さが厳しい時期なので、体調管理にはより一層気を付けましょう！



正月の伝統行事と食文化 ～鏡開きとぜんざい～

鏡開きの日にぜんざい（善哉）などを食べる習慣があります。善哉とは、もともとお経に出てくる言葉で、善きかな、すばらしい、そのとおりだ、といったことを意味します。あるときに、ある人が小豆の汁にもちを入れたものを一休禅師にお出ししたところ、そのおいしさに一休禅師が「善哉此汁（よきかなこのしる）」とおっしゃったそうです。そこから、小豆にもちを入れたものを善哉と呼ぶようになったとも言われています。

●もち

日本では古米、稲には「稲魂（いなだま）」
「穀霊（こくれい）」が宿り、人々の生命力を強める霊力があるとされていました。その霊力は、もちにするとさらに強まると考えられていたのです。正月にもちを食べる風習は、平安時代、宮中で行われた正月行事「歯固めの儀」に由来するといわれています。



●小豆

小豆の名の由来は、「あ」は「赤色」、「つき」及び「ずき」は「溶ける」の意義があり、赤くて煮ると皮が破れて豆が崩れやすいことから「あずき」になったとされています。小豆は古来人々の生活と密接に結びついた豆で、わが国や中国、朝鮮では小豆の赤色に魔除けなどの神秘的な力があると信じられ、行事や儀式などに使われてきました。



●鏡餅

正月、すべての人や物に新しい生命を与えるために訪れた年神様にお供えする、神聖なもちが鏡餅です。鏡餅が丸い形をしているのは、神に捧げる鏡を模したものといわれています。



●鏡開き

固くなった鏡餅を叩いて割り（鏡開き）、それを食べることで新しい生命をいただくことができる信じられていました。鏡開きには1年の無病息災を祈る気持ちが込められています。



〈1 月 献立 / 1 人分 栄養価〉

項目	栄養素名	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウ	鉄	ビタミン	ビタミン	ビタミン	ビタミン
		(kcal)	(g)	(g)	ム (mg)	(mg)	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
1 ～ 2 歳児	予定給与栄養量	492	18.2	16.5	298	1.9	191	0.27	0.40	25
	給与栄養目標量	500	16.3~25.0	11.2~16.7	225	2.3	200	0.27	0.30	18
3 ～ 5 歳児	予定給与目標量	569	21.2	17.7	292	2.3	223	0.32	0.43	28
	給与栄養目標量	585	16.3~26.5	12.7~19.2	270	2.4	225	0.30	0.34	18