

今年度も残すところあと3か月です。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。しっかりと栄養バランスのとれた食事をして、規則正しい生活を心掛け、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

1月は七草がゆや旧正月メニュー、世界の料理など盛りだくさんです。お楽しみに！

おせちの由来

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。

昭和初期には昆布巻き、ごまめ、ごぼう、人参、蓮根、くわいなど甘辛く煮た野菜を「おせち」、重詰めにした料理を「正月料理」といっていましたが、現在では重詰め料理のことをみな「おせち料理」といっています。

田作り・・・豊作を祈ります。

数の子・・・にしんは「春告魚」とも書きます。子宝の象徴で子孫繁栄を祈ります。

黒豆・・・黒は魔除けの色とされています。まめ（健康）に暮らせるように、一年の「無病息災」を願います。

栗きんとん・・・黄金色に輝く財宝に例えて、豊かな一年を願う料理です。

昆布巻き・・・昆布は「喜ぶ」に通ずるとして、縁起が良いとされています。

田作り	数の子	黒豆	栗きんとん	昆布巻き
				

七草粥を食べて体調を整えましょう

一年の無病息災を願って1月7日に春の七草を使って作るのが七草粥です。七草には『せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ』があります。七草粥は正月のごちそうで疲れた胃腸を休めると共に、野菜の乏しい冬にビタミンを補給するという効果があります。園でも1月7日のおやつで七草粥を食べますよ。

また、最近ではスーパーなどで便利な七草セットが売られています。ご家庭でも気軽に作ってみてください。

七草がゆ

【材料】子ども1人分

米・・・30g

水・・・150cc

塩・・・少々

七草・・・適宜

【作り方】

① 米を洗い、分量の水で加熱します。（※5倍がゆ）

② 七草は適当な大きさに切っておきます。

③ ①が沸騰してから弱火にし、②と塩を加え、コトコト煮たら出来上がりです。

※5倍がゆ・・・米の重量の5倍の水で作るおかゆのこと。



おらせ

1月のお弁当の日は20日(火)と24日(土)です。お弁当のご用意をお願いします。
19日(月)は世界の料理「トルコ」の料理、29日(木)は旧正月メニューを提供します。

