



1月食育だより



2023年1月 あいせん保育園

新しい年がスタートしました！手洗いやうがいをして、しっかりご飯を食べて丈夫な体を作っていきます。新年の食べ物といえば、お雑煮や七草粥を思い浮かべる方も多いと思います。旬の食材を楽しみながら、今年一年元気に過ごしたいと思います。

献立の紹介

- 今月は古くから伝わる日本の食文化にちなんだ献立を取り入れました。

鏡開き：おしるこ

小正月：赤飯、三色なます



- 日本の郷土料理を取り入れました。

しっぽくうどん・しっぽく汁（香川県）

数種類の野菜と油揚げ、豆腐等をだし汁で煮込み、うどんの上にかけて讃岐の冬の郷土料理

ねんし ぎょうじ た 年始の行事と食べもの

おせち料理、春の七草粥、鏡開きのお汁粉と1月は食にまつわる伝統行事がたくさんあります。

「何でお正月はご馳走を食べるの？」「七草がゆは何でできているの？」「鏡開きは何をするの？」と会話が広がることでしょう。そんな時に行事の由来を家族で話すことで、子どもの心に残る伝承行事になっていきます。古くから続く伝統行事を家族で一緒に楽しみましょう。

お正月とは・・・

年の初めに「神様」を迎え、今年1年の家族の健康と繁栄を祈り、お供え物（おせち料理）をして新年をむかえられたことに感謝し、家族そろっておせち料理でお祝いする行事です。



鏡開き

11日、お供えしたおもちを下げ、割ってお汁粉に入れて食べると運が開けると言われています。

七草粥

7日の朝に七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）をおかゆに入れて食べます。



小正月

15日、この日までが松の内として正月の締めくくりの日です。朝にあずきがゆを食べる習慣があります。

お餅など、小さい子どもには食べにくい料理もありますので、大人と一緒に食べながら見守りましょう。