



つぼみ保育園



明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、今年も新たな気持ちで子どもたちの健やかな成長を栄養満点のおいしい給食で応援していきます。よろしくお願いいたします。

### 七草がゆのいわれ

正月7日の朝に無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で春の七草をかゆに煮込んで神に供えたとともに家族で食べ、万病 邪気をはらうために行われていた行事でした。

〔材料 4人分〕  
 精白米…1/2 カップ  
 胚芽精米…1/2 カップ  
 鶏ひき肉…50g  
 せり…50g  
 大根、大根の葉…50g  
 かぶ、かぶの葉…1個  
 人参…20g  
 かつおだし…適量  
 塩、しょうゆ…適量



### 〔作り方〕

- ① 米を研いで、炊飯器で普通に炊く。
- ② せりは水で洗って、1cm長さに切る。
- ③ 大根、かぶの根の部分、人参はイチヨウ切りにする。
- ④ 大根、かぶの葉、塩少々を入れた熱湯でさっとゆで水にとり水気を絞り切っておく。
- ⑤ かつおだしに③を入れ、柔らかくなったら鶏肉を入れ、①を入れて塩、醤油で調味し②をいれ、④を入れて火を止める。



今月の行事食

1月7日 七草がゆ  
 1月11日 おしるこ

伝統的な行事食・おせち料理

冬休みは、年越しやお正月のごちそうの伝統料理などにふれて、我が家の味のおいしさを再発見するいい機会です。お手伝いをする機会もたくさんあります。家族の健康や豊作を願うおせち料理には、それぞれに意味やいわれがあります。大切にしていきたい日本の文化です。みなさんも台所に立っておせち料理作りをしてみたいはいかがですか。

★おせち料理★

おせち料理は「お節供」が省略されたもので、現在では正月の節句料理のことをいいます。3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)など節目の日に神様に供える料理のことでした。正月の間は料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。



◆おせち料理に込められた意味◆

- |                |               |
|----------------|---------------|
| 【昆布巻き】…よろこぶ    | 【田作り】…豊作      |
| 【黒豆】…健康        | 【数の子】…子宝に恵まれる |
| 【きんとき】…商売繁盛と金運 | 【伊達巻】…教養      |
| 【かまぼこ】…祝い      | 【えび】…長生き      |
| 【お多福豆】…福を招く    | 【ごぼう】…細く長く幸せに |

★お雑煮★



地域や家庭によって具材や味付け、もちの形など、実に様々です。関東地方や東北地方では四角い切り餅を入れるところが多く、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったおもちを白みそ仕立ての汁に入れます。

★鏡開き★



昔は、お供えの鏡もちには神様の力が宿ると考えられていて、硬くなったもちを木槌などで叩いて割り、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と信じられていました。「割る」という言葉は縁起が悪いため、縁起の良い「開く」が使われています。

★小正月★



邪気や厄をはらうといわれる小豆をいれたおかゆを食べて1年間の無病息災を祈ります。



おもちをのどに詰まらせないように！

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘りけが強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのがベターです。

