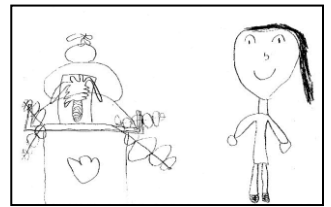




# あさか食育だより



さくら保育園5歳児作品

2019年1月

## あけましておめでとうございます

新たな1年がはじまりました。家族や親戚、お友達と楽しい年末年始を過ごされたことと思います。今年も楽しく、おいしく食べて、心豊かな1年にしたいですね。



## 1月の行事食

「初日の出」「初詣」「初夢」など、人々は新年に初めて行くことを大切に、たくさんの願いを込め、その年の幸運と繁栄を願ってきました。

### おせち

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。健康や豊作への願いが込められています。

黒豆：一年中まめ(健康、勤勉)に暮らせますように  
数の子：子孫繁栄

栗きんとん：黄金の財宝に例えて、豊かな年を願う  
伊達巻：



巻物に似た形から、知恵が増えることを願う

紅白なます：

お祝いの水引を表し紅白の組み合わせは平和を願う縁起物

### 七草がゆ

七草がゆに使用される野草は「春の七草」と呼ばれています。

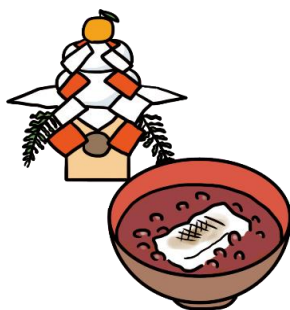
新春に摘むことができる七草の野草が入ったお粥を食べて、1年間の無病息災を願います。

お正月のごちそうで疲れた胃腸を整えることも期待できます。



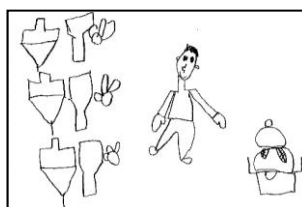
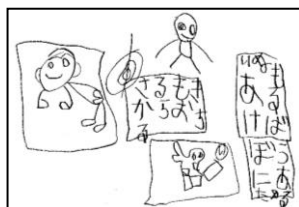
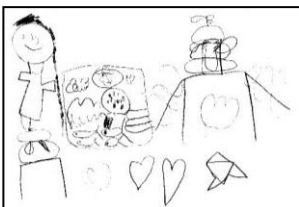
### 鏡開きのお汁粉

お正月にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また、鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。



### 小正月の小豆がゆ

昔の暦で1月15日は、年の初めの満月の日です。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる地域があります。



今年もよろしくお祈りします。

保育課 栄養士