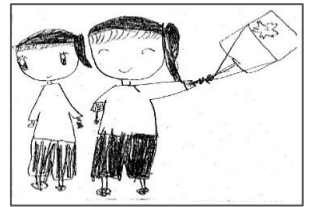




# あさか食育だより



浜崎保育園5歳児作品

令和4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。寒さが厳しい時季ですが、規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、身も心も元気いっぱい、新年のスタートをきりましょう。



## 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し、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、紅白の組みあわせは平和を願う縁起物

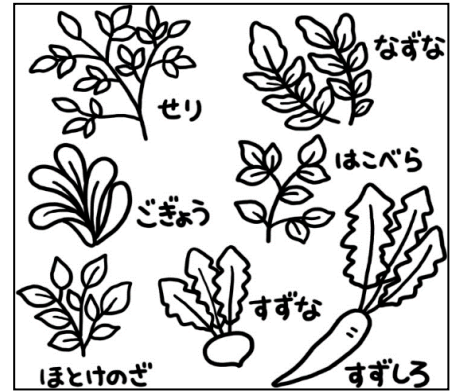


### 七草がゆ

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。

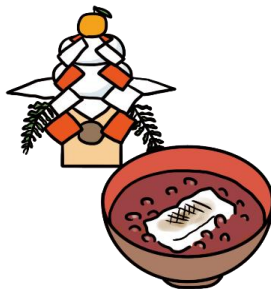
新春に摘むことができる七草の野草が入ったお粥を食べて、1年間の無病息災を願います。

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。

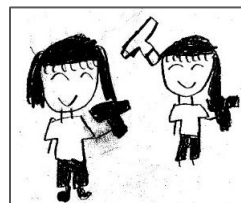
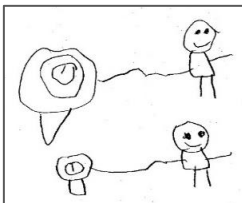
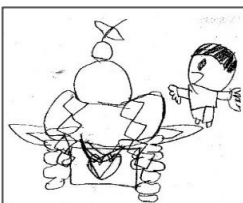


保育園では、1月11日に「さつま汁粉」がです。

### 小正月の小豆がゆ



1月15日の小正月の行事に「小豆がゆ」があります。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