



新年明けましてあめでとうございます

みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？お家でおせち料理や雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなかでられなくなる季節ですが、早寝、早起きを心がけ、バランスの良い食事で体調を整えましょう。

食べごよみ

もち

鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。

大みそかに飾って、1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割り、ぜんざいやしるこを作って食べる

習慣があります。あずきは食物繊維が多く体を温める働きもある、体に優しい食材。とはいっても丸もち1個は茶わん1杯分のごはんに相当します。食べ過ぎには注意しましょう。

12月の食育（トライフル）の様子

うさぎ組

とても楽しみにしていた子どもたち。自分たちでおもしろいおもしろいに飾りつけ！！満面の笑みで食べていました。

きりん組

初めての生地作り。2つのグループに分かれ、混ぜ混ぜ。協力して作りました。おやつにはトッピングして、楽しく、美味しく、食べました。

ぞう組

何度も経験している子ども達。使う材料、使う道具の名前までわかっている子がいました。3グループに分かれ、協力しながら作りました。おやつでは、トッピングして美味しく食べました。

子供たちに伝えていきたい 伝統的な行事食 “おせち料理”



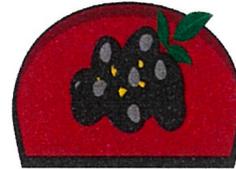
どうしておせち料理を食べるの？

正月の行事食といえば、おせち料理ですが、もともとは五節句（1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）に神に供えてからいただく「御節区」が変化したものです。今では、正月料理のことだけを指すようになりました。また、おせち料理には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。

おせち料理に込められた意味

おせち料理はめでたいことを重ねるといふ願いを込めて重箱に入れます。一番上から一の重、二の重、三の重と呼び、それぞれ入れる料理が決まっています。また、入れられる料理、一品一品に願いや意味が込められているので、子どもたちに伝えていただけたらと思います。

黒豆



まめで健康に暮らせますようにと願いが込められています

かずのこ



たくさんの卵があるということから、子孫繁栄の願いが込められています。

田づくり



かたくちいわしを田の肥料にしていたことから五穀豊穡の意味が込められています。

昆布巻き



「よろこぶ」の語呂合わせで縁起ものとして扱われています。

栗きんとん



「金団」と書き、黄金色に輝く財宝にたとえて豊かな1年を願い、また、栗も「かち栗」と呼ばれるほどの山の幸の縁起ものとされています。

えび



えびのように背中が丸くなるまで長生きできるようにと、長寿の意味があります。