



令和4年12月29日  
しんあい保育園

## 日本の文化を大切に…♡

お正月はおせち、1月7日は七草粥、1月11日は鏡開きと、1月は日本の古くからある文化を感じられる行事が盛りだくさんですね！給食でも6日のおやつに「七草粥」、11日のおやつに「さつましるこ」(おしるこの中におもちの代わりにさつまいもを入れます)を提供します。ご家庭でも食べてみてくださいね。

### おせちにはいろいろな意味があります

家族でどんな意味があるか話しながら食べるのもいいですね♪

**昆布巻き**  
・子孫繁栄  
・こぶ (よころぶ)

**数の子**  
・子孫繁栄  
・ニシン (二親) 将来の見通しがきく

**酢れんこん**  
・穴にちなんで

**かまぼこ**  
・紅白 (祝いの色)

**黒豆**  
・邪気祓い  
・まめに働く  
・丈夫、健康

**筑前煮**  
・根を張る根菜を用い  
末永い幸せを祈願する

**田作り**  
・五穀豊穡

**なます**  
・平和、平安  
・紅白 (祝いの色)

**栗きんとん**  
・金運  
・豊かな1年を願う

### 七草粥で今年も病気知らず！

1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると一年病気をしないとされています。また、お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。



### 鏡開き

鏡開きとは、年神様にお供えした鏡もちを割って食べるという昔からの日本の風習です。今年は1月11日に行うとされています。日本では古来から神様にお供えしたものを食べるのは、神様との繋がりを強め、**神様のパワーを頂ける**と考えていました。また、無病息災を願う意味が込められています。包丁で切るのは縁起が悪いとされており、木づちなどで割ってから調理します。お餅は喉に詰ませやすいので食べる時は十分注意しましょう！



今月はさくらんぼ職員が考えたメニューを取り入れました。

### カレー南蛮 昆布豆 りんご

\*さくらんぼ職員より\*

今では何でも食べる私ですが、幼い頃は少食で好き嫌いが激しい子どもでした。苦手だったトマトがとてもおいしく感じられた日のこと、今でも覚えています。お子さんの食事でも日々悩んでいる保護者の方々、長い目で見守ってあげてくださいね。

