



あけまして  
おめでとうございます。

立場りびと保育園。

冬休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお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。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



### おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



お餅の食べ方!! 気を付けて下さい!!

### 餅の食べ方に注意!

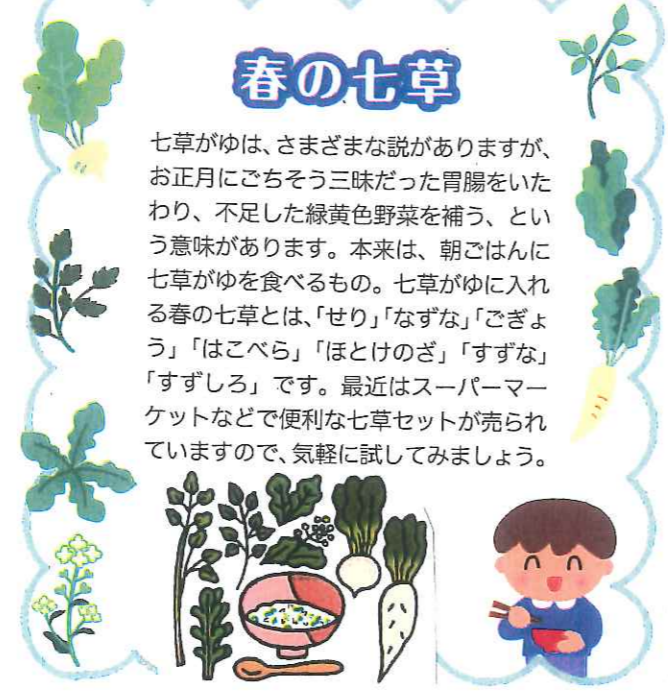
餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっただささないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

- 子どもに与えるときの注意点
- ① 小さなちぎる
  - ② きな粉などをまぶして食べやすくする
  - ③ 切れ込みを入れて焼く
  - ④ 口に入れてさせすぎない
  - ⑤ 食べているときに目を離さない



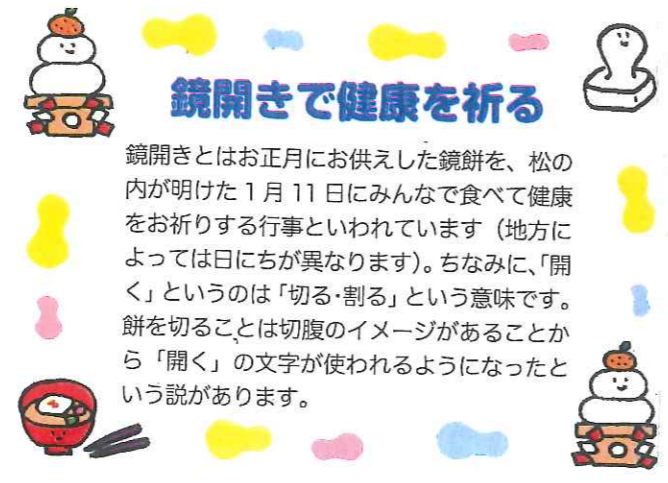
### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



### 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



楽しいお正月を迎えることができただけ?  
お正月の沢山のごちそうをいただき、今年も1年、  
楽しく、健康に過ごしましょう!!  
1月7日には(人日の節句) お正月のごちそうを食べて  
疲れた胃のために七草がゆの提供もあります。(おやつで可也)



- #### 七草がゆの作り方 (大人2人分)
- ・お米 150g
  - ・七草 (スーパーで売っているパック) 1g
  - ・塩 0.8~1g
  - ・かつお節・こんぶ (40g) (小1枚)

「せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ (大根) これぞ七草」と覚えるの。おかゆが炊きあがる直前にパックを入れると、色鮮やかに仕上がるよ。七草をトントンとききんで、時間をかけてコトコト煮て作るおかゆを食べると、おなかも気持ちもちよやかになる。

- ① お米をどく。かつお・こんぶ・だしとどろ
- ② 炊飯器にお米を入れ、おかゆモードにする。塩も入れる。①のかつお・こんぶ・だしでおかゆを
- ③ 七草はさっとゆでしておく。
- ④ でき上がったおかゆに③を入れ出来上り。