



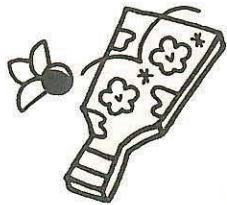
# モンキュウ通信



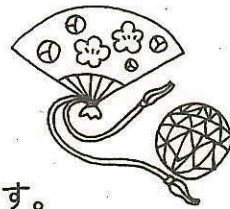
2018 1月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。

## あけましておめでとございます



年末年始のお休み、家族で楽しく充実した時間を過ごせた事と思います。お正月は、お餅やおせち料理など沢山のご馳走や、夜ふかしなどで、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになります。健康の為にも食事時間を規則正しくし、日常の生活リズムに戻すように心がけましょう。



## ＜七草粥＞

七草粥とは、一年の無病息災とお正月のお祝いの為に頂くものです。お正月に美味しい物を沢山食べて、ちょっと疲れてしまったお腹を一休みさせるために、七草粥を食べるのだそうです。



春の七草



## 正月から始める食育

正月は、新しい年と共にやってくる年神様を迎える行事です。おせち料理や雑煮など正月ならではの料理をみんなで食べて祝いますが、この様な料理には、すべて意味が込められています。

### ・鏡餅を飾りましょう・

1月11日は鏡開きです。鏡開きは、神様にお供えしていた鏡もちを下げて割り、汁粉やあらねなどにして食ます。鏡もちには、神様の靈魂が宿っていると考えられたため、包丁で切ることは縁起が悪いとされ、木づちなどでたたいて割ります。

### ・「祝いばし」を使いましょう・

祝いばしは厄をはらうといわれる柳の木で作られています。はしの長さは八寸 (24cm) です。

### ・雑煮の餅は丸？四角？・

『正月は雑煮』といっても、全国各地で内容や味付けなどに違いがあります。おおむね関東では『角もちすまし仕立て』関西では『丸もちの白みそすまし仕立て』とされています。

