

モンキュウ通信

2016 1月

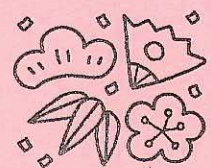


正月からはじめる食育

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。



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うございます



少し長かった年末・年始のお休み、家族で楽しく充実した時間を過ごせたことと思います。休み中はおせち料理など多くのごちそうや夜更かしなどで、大人も子どもも生活リズムが乱れがちになります。生活リズムの乱れは、健康にとって大敵です。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掛けましょう。



乱れていませんか？ 生活リズム

生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動できていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり寝ることが大切です。



①鏡もちを飾りましょう

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します。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。

②『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。

③雑煮のモチは丸？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』と言われています。

