

きゅうしよくだより 1月



明けましておめでとうございます。

ひかり保育園

新しい1年がスタートしました。まだまだ寒さが厳しい時期ですので、体調管理にはより一層気を付けていきましょう!!

“おせち料理の由来”



<なます>

「お祝いの水引」の意味。

<れんこん>

先々の見通しがききま
すようにという意味があり
ます。

<栗きんとん>

小判をイメージしており
「お金がたまるように」と
いう願いが込められてい
ます。

<かずのこ>

かずのこは、にしんの卵巣です。沢山卵があるので
子孫繁栄の意味があります。

<黒豆>

まめで健康に暮らせますようにという意味が込められ
ています。

<田づくり>

昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をも
たらすという意味があります。

<エビ>

腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味が
あります。

<昆布巻き>

「よろこぶ」の語呂合わせ「喜ぶ」巻は、「結び」を
意味しています。

<伊達巻>

書物のような巻物に似ていることの形から「知恵が増え
る」ことを願う縁起物としています。

☆春の七草を食べましょう☆

1月7日に七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、
古くから日本で行われてきました。

もともとは中国の風習で、1月7日「人日(じんじつ)」に
7種の若菜を熱々の吸い物にして食し邪気を払うと言われていました。

七草がゆを食べて、お正月の御馳走に疲れた胃腸をいたわり、青菜の
不足しがちな冬場の栄養補給をしていきましょう。



七草粥

☆鏡開き☆

1月11日は、お正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。
鏡餅には、その年の神様が宿ると言われています。鏡餅を開く(刃物で切らずに割る)
ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やお汁粉に入れていただき、1
年の家族円満・健康・開運を祈願する行事です。

