



# きゅうしよくだより

H37年 竜之口保育園

## 1月

新しい年が始まりました。1月から2月にかけては一年でもっとも寒さが厳しく、風邪などにかかりやすい時期です。生活習慣を規則正しくし、風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

### 日本の行事・お正月とおせち料理

新しい年を迎えるお正月にいただく「おせち料理」は、昔から伝承されてきた行事食です。それぞれの料理には、家族の幸せや健康を願う意味がこめられており、それを知ること、より特別な家族との楽しい食事になると思います。地域や家族に伝わる食の伝統や味を次の世代に受け継いでいきたいものです。

- きんとん…黄色を黄金に、栗を小判に見立て、「今年も豊かな一年であるように」と願います。
- 黒豆…黒は魔除けの色。丈夫で健康に、「まめまめしく」暮らせるようにという健康長寿の願いも込められています。
- 焼き魚…出世魚のぶりや「めでたい」とかけた鯛を焼いたものなどが入ります。
- なます…だいこんとにんじんで作った紅白の酢の物。紅白の色はお祝いの水引きを表し、縁起がよいとされてきました。
- れんこん料理…たくさんあいた穴から向うが見えることから、「将来の見通しがきく」という縁起をかつぐとされています。
- 七草がゆ…せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろの7種の若草の生命力をもらい、病気を防ぐ願いが込められています。

