



# 食育だより 1月号



あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことだと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しづつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事で、1日を元気に過ごしましょう。

## ●おせち料理のあれこれ●

お正月の定番料理といえば、おせち料理です。おせちは「新しい1年がよい年になりますように」と神様にお供えした料理を、家族で分け合う行事食です。1年の1番最初に食べる料理とされており、年神様を迎えるためのお供え物でもあります。そして、おせち料理には様々な意味が込められています。また、おせち料理を重箱に詰めることで、福(いいこと・幸せ)が重なると言われています。



## ●七草がゆ●



お正月のごちそう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する効果もあり、この日に七草がゆを食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。

## ●鏡開き●

鏡餅には「その年の豊作を祈願し、新しい門出を祝う」という意味が込められています。お正月の間に年神様の依り代として飾っていた鏡餅を下げる、新年の無病息災を願って食べることを鏡開きと言います。鏡餅は演技の良いものであることから、小槌で叩いて割ります。



## 保育園人気メニュー<五平餅>

### ●材料●(6個分)

米…150g(1合)  
もち米…30g  
水(米炊き用)…276g  
味噌…小さじ2  
三温糖…大さじ1  
白ごま…12g  
水(タレ用)…24g



### ●作り方●

- ①米ともち米は分量の水で炊く。
- ②材料の味噌～水までを煮詰める。
- ③米が炊き上がったら、マッシャーでつき、小判型に丸め、
- ④を塗り、オーブンで焼く。