会不会不会不会不会不

あけましておめでとうございます。新年がスタートしました♪ 家族や親戚、お友達と楽しい年末年始を過ごされたことと思います。まだまだ寒い日が続くので、よく食べ、よく 動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えて、新しい年を元気で過ごし

1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに 実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松 の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。



「おせち料理」は、もともと季節の変 わり目の節句(節供)に神様へお供え した料理でしたが、正月が最も重要な 節句であることから、やがておせち料 理といえば正月料理をさすようになり ました。それぞれの食材に願いがこめ られています。



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴す るために作った料理が「雑煮」です。地 方色豊かな料理で、大きく分けて白み そ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(す まし仕立て)の関東風があります。この 他にも全国に特色ある雑煮があり、ま た家庭によっても様々です。

◇七草がゆ(1月7日)◇



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のご ちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。 「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、 ほとけのざ、すずな、すずすろです。

○ 15115) ♦



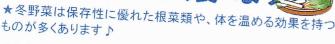
鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内 が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈り する行事といわれています。(地方によって日にち が異なります)

(1月15日) 🔷



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、 小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、 悪いものを追い払う力があるといわれています。

冬野菜をおいしく食べよ



●ほうれん草:冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと 言われています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力 を高めるビタミンAも豊富!

● 小松菜:カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタ ミンC・Aも豊富!

● 白菜: 貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。

◎ かぶ:消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれ ます。

○大根:かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。 豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を 引きやすい方にもおススメです。

● ねぎ: 辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のある ビタミンB1の吸収を高めます。



「料理を教える=包丁を持たせる」だけではありません。 まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおす すめです♪

★ちぎる・・・レタスやキャベツをちぎってみましょう。 ★洗う、茹でる・・・水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる 作業も子ども達にとっては大きな経験です。

★もむ・・・野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもむだ けで野菜がおいしく食べられます。

★まぜる・・・調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りド レッシングができます。酸味をやわらげるのに砂糖を加えても

油•酢•塩=2:1:0.1(塩味) 油・酢・醬油=2:1:1(醬油味)

☆お好みの味へ調節してください☆

