



あけましておめでとうございます。冷たいピリッとした空気は、気持ちをひきしめてくれます。新たな一年のはじまりです。今年もバランスのよい食生活をして、よく遊び、十分な睡眠をとり、生活リズムをととのえて、元気な毎日をすごしましょう。

お正月とお正月料理



日本のお正月は、年神様（農業の神様）をお迎えする行事です。松と竹を組み合わせた門松は、年神様のお宿として飾られます。

お正月の食べものは、家族の「健康」と「しあわせ」への願いがこめられています。

おせち料理



おせちというのは、季節の変わりめの節日に食べる料理のことで、「御節供料理」といっていたものが、短くなった名前です。節日には、元旦、ひなまつり、端午の節句、七夕などがあります。そのうち、もっとも豪華な正月のものだけが「おせち」として残ったといわれています。

代表的なおせち料理は、「三つ肴」と呼ばれる、黒豆、田作り、数の子（関西ではたたきごぼう）の三種類です。

黒豆

まめ（元気）で暮らせるようにという願いがこめられています。



田作り

昔、田畑を作るときの肥料としたところから豊作を願っています。



雑煮



「雑煮」とは、いろいろなものをいっしょに煮るといことです。お正月に「雑煮」を食べる習慣は、室町時代のころからありました。年越しの夜にそなえたもちを食べることにより、神様と自分たちの結びつきを、年のはじめに新たに作る意味があるようです。

1月7日は七草

冬は野菜が不足します。それを補うために春一番に芽をだす7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。この七草をおかゆにして、1年の無病息災を願う習わしが奈良時代からあります。保育園では、七草ごはんを食べます。



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな(かぶ)



すずしろ(だいこん)