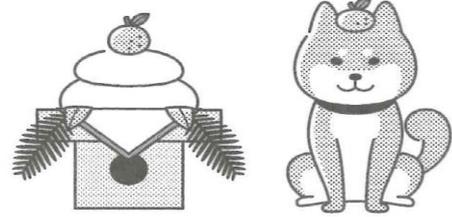
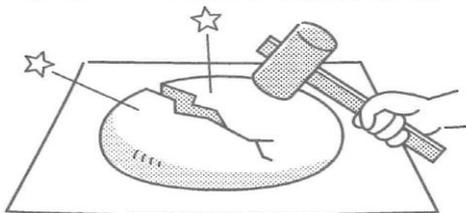


## どうして飾るの？ 鏡もち



鏡もち「年神様」にお供えするものです。そして神様に捧げたものと同じものを食べることで、1年を健康に過ごすための力をもらおうと考えられています。また、鏡もちの飾りにも意味があり、例えば「だいたい」には「家が代々続くように」などの意味があります。

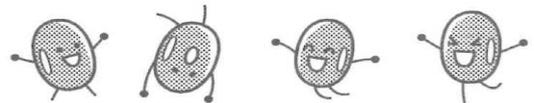
### 1月11日は鏡開き



1月11日になると鏡開きをします。鏡もちはお供えしたもののなので、刃物で切ることは避けて、木づちや手などで小さく割って、おしるこ（ぜんざい）などにして食べます。

もちを食べる時は、のどに詰まらないように口に詰め込まず、よくかんで食べるようにしましょう。

## あんこもちやおしるこなどに使える 手づくりつぶあん



### 材料（4人分）

- ・あずき…250g
- ・砂糖…350g
- ・塩…小さじ1/2



### つくり方

1. あずきはさっと洗い、水気を切る。たっぷりの水でゆで、茶色の煮汁になったら煮汁を捨てる。
2. 1にたっぷりの水を入れてさらに煮る。あずきが湯から出ないように時々水を足し、あずきをつまんで簡単につぶれるくらいになるまでゆでる。なべを火にかけたまま、砂糖を2回にわけて入れる。
3. 最後に塩を入れ、好みのかたさに煮詰める。

\*もちにからめてあんこもちにしたり、湯でのばしておしるこ（ぜんざい）にしたりすることができます！



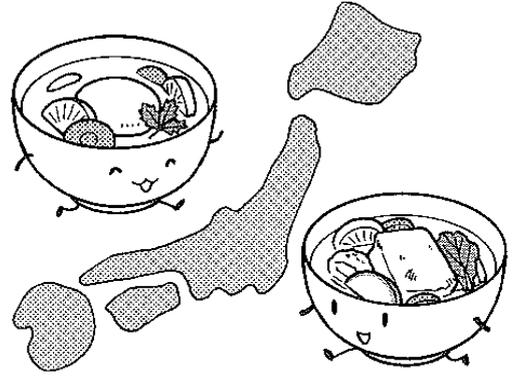
## 日本の伝統的な食文化を伝えていきましょう

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわってきました。また、国土が南北に長く気候が異なるため、地域により、用いられる食材に違いがあります。季節ごとの行事食や郷土料理を食べて、話題にしてみましょ。そして、日本の伝統的な食文化を子どもに受け継いでいきましょう。



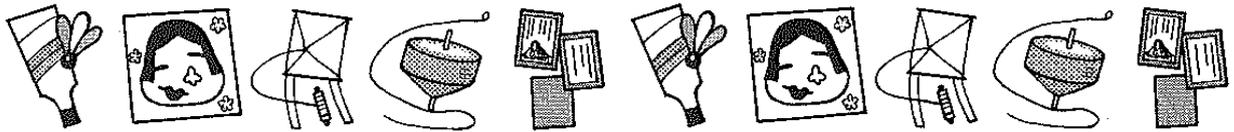
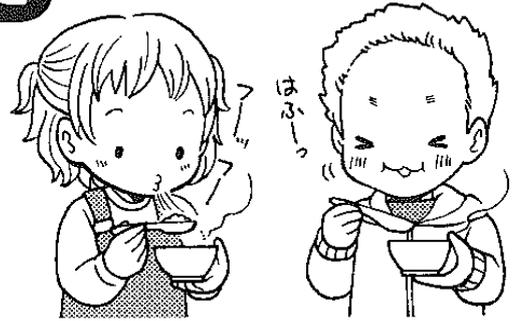
## 子どもと話そう わが家の雑煮

雑煮は、地域や家庭によって具材も味つけも異なります。おおむね、東日本は角もち、西日本は丸もちの傾向があるそうです。また、もちを入れない地域もあるそうです。ご家庭に伝わる雑煮に興味や関心が向くように「何が入っているのかな」などと家族で話題にしてみましょう。



## 子どもたちに伝えたい 七草がゆのこと

七草がゆとは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろが入ったおかゆのことです。正月七日の朝に食べて、その年の無病息災を祈る意味があります。七草がゆといっても、必ずしも七草をそろえなくても、身近に手に入る青菜でつくってみませんか。



出典：たのしくたべようニュース



## 保育園の給食メニュー

～給食のメニューから～

七草がゆ 4人分

材料：米	1合
水	900cc
七草	100g
塩	少々

1月7日の朝に七草がゆを食べる風習があります。無病息災を祈って、いただきましょう。



<作りかた>

- ① 米を研いで水を切り、鍋に入れ、水(米の5倍)を加える。
- ② 最初は強火にし、煮立ったら、鍋の底にしゃもじをいれ、くっついてる米をはがし、ふたをして弱火で30分ほど煮る。途中、吹きこぼれそうになったら、ふたをずらして蒸気を逃がす。
- ③ 七草をさっとゆで、水にさらし、固く絞って細かく刻む。
- ④ おかゆに刻んだ七草を入れ、塩で味を調べて出来上がり！！