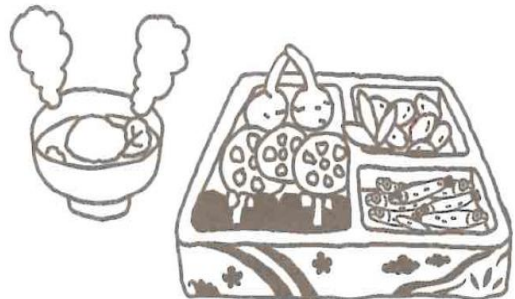


年始の行事と食べ物



★ 年始の行事のいわれ

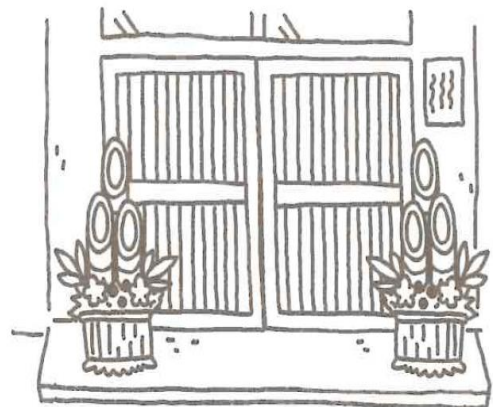
年の初めに、わが家の先祖である「神さま」を迎え、今年一年の家族の「健康」と無事に「豊かに過ごせる」ことを祈り、お供えもの（おせち料理）を下げ、新年を迎えられたことに感謝し、みんなで祝食します。



★ 新年を「祝う」ころ

お正月の神さまを、清らかな気持ちでお迎えしましょう。
お迎えするにあたって……

- ①大掃除や、すす払いをします。
- ②「お飾り」を飾ります。
 - ・ 玄関に、門松を立てる
 - ・ 台所やお手洗いには、しめ縄を飾る
 - ・ 神棚や仏壇、床の間に鏡餅を供える
- ③お供えもの（おせち料理）を作ります。



★ 子どもと祝うお正月

新しい年への緊張感と期待感に、胸を膨らませ、家族そろってお祝いします。



- ①初詣（初参り、初日の出）に出かけましょう。
- ②若水（わかみず=元旦の朝の「水」）で顔を洗いましょう。
- ③おせち料理やお雑煮で祝食しましょう。
- ④「お正月遊び」で楽しみましょう。
- ⑤「書き初め」をしてみましょう。

*お正月を祝う料理はたくさんあります。 いくつわかるかな？

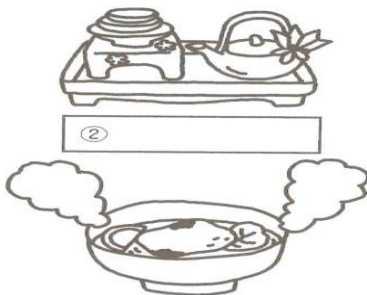


おしょうがつ (さんがにち)

おしょうがつの たべものは、かぞくの「けんこう」と「しあわせ」への ねがいが こめられています。



①



③



④



ななくさ

つかれた おなかを
まもってくれます。



ななくさが はいった
おかゆは？



⑤



かがみびらき

うなが ひらけます。



おそなえた もちを わって、

⑥

に 入れるよ。

答え：①おせち料理 ②おとそ ③おそうに ④かがみもち ⑤ななくさがゆ ⑥おしるこ(ぜんざい)

出典：食育だより



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日の朝に七草か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！！