



社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和4年1月

1月は寒さも厳しく、また年末年始で生活のリズムが乱れ体調を崩しがちになります。生活リズムを少しずつ整えるためにも温かい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



～おせち料理に込められた願いとは～

いわれに願いを込めて！ 

- ☆田作り……………昔、干したイワシを粉にして田畑の肥料にしたことから豊作を願う。
- ☆たたきごぼう…豊作の年にやってくるという縁起の良い黒い鶴（瑞鳥）に形が似ていることからまた、「開きごぼう」という別名から「運が開く」とかけた。

色に願いを込めて！

- ☆紅白かまぼこ…赤はめでたさと喜び、白は神聖な清らかさを意味する。形は初日の出を表す。
- ☆栗きんとん……黄金色から財産や富を得る事を願う。栗は「勝ち栗」ともいわれ勝負運をアップさせる縁起の良い物。
- ☆紅白なます……おめでたい紅白の色で、形は祝儀袋の水引を表す。

名前や形に願いを込めて！ 

- ☆昆布巻き……………昆布を「よろこぶ」にかけている。
- ☆伊達巻……………昔の巻物に形が似ているので、知識が増え勉強が出来る。
- ☆海老……………長いひげをはやし、腰が曲がるまで長生き出来ることを願う。
- ☆数の子……………たくさんの卵があるので、子孫繁栄を願う。



～七草がゆ～

1月7日に七草を入れたおかゆを食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、1年間病気しないといわれています。家族の無病息災を祈る風習は、約1300年前の奈良時代から続いています。

♪春の七草♪

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



[今月の食材 かぶ]



選び方

青々としてピンとした葉付の物で根は丸くて白くひび割れていないひげ根がついている物が新鮮です。

栄養と効果

アミラーゼをたくさん含んでいて胃もたれや胸やけを解消する働きがあります。