

1月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

あけまして おめでとうございます！

新しい1年がスタートしました！

早寝・早起き・手洗い・うがい・朝ごはんのお約束を守り、
生活リズムを整えてまた今年も元気に過ごしましょう！



七草がゆで無病息災

1月7日の朝に、無病を祈って7種の

野菜をかゆに入れて食べます。

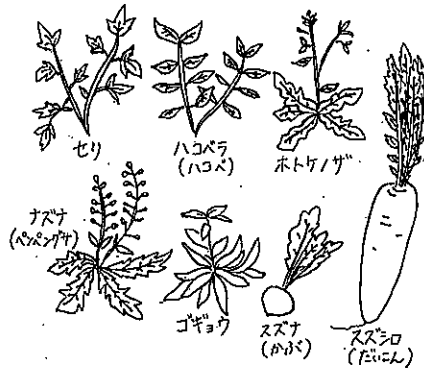
ももとは中国の風習で、春の七草をかゆに

煮込んで神に供えるとともに、家族で食べ、

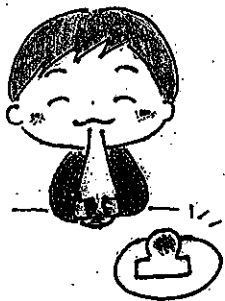
万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

芽吹きエネルギーをもらって、無病息災の

願いを込めておかゆを炊きます。



1月11日は”鏡開き”



1月11日はお正月に飾っていた鏡餅を
食べる「鏡開き」の日です。

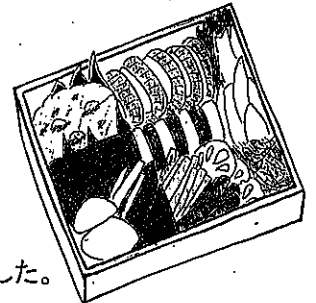
鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。
鏡餅を開く(刃物で切らずに割る)ことで正月が
終わります。神様が宿ったお餅を雑煮などに
入れて頂き、1年間の家族の円満や健康・開運を
祈願する行事です！！

1月 きゅうしよくだより

社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

☆お正月のごちそう☆

おせち料理



おせち料理は年神様に仕えるための供物料理です。

ももとは、季節の節目に行う節供の料理を「御節供」、

「御節料理」といい、やがて正月だけをさすようになりました。

かまどの神様を休めるため作り置きできるものを中心に、家族の繁栄を

願う縁起物が多く、めでたさが重なるよう重箱に詰めます。



保育園のおせち料理

- ・赤飯(あかめし)
- ・なます
- ・ぶりの照り焼き
- ・田作り
- ・たたきごぼう
- ・栗きんとん
- ・黒豆

8日は保育園のおせち料理です。
赤飯、ぶりの照り焼き、なます、
田作りは手作りです。



保育園レシピ☆

～儀助煮～

よく噛んで
食べよう♪

☆ 材料(こども4人分) ☆

- 煮大豆・・・80g
- 小麦粉・・・10g
- かえりちりめん・・・20g
- 揚げ油・・・適量
- 白ごま・・・5g
- 砂糖・・・大さじ1強(10g)
- しょうゆ・・・小さじ1弱(5g)

☆ 作り方 ☆

- ① 白ごまを炒る。
- ② 大豆は水をきる。かえりちりめんは洗う。
- ③ 大豆とかえりちりめん小麦粉をまぶし、
高温で揚げる。
- ④ 砂糖、しょうゆを煮立てて③とごまをからめる。
※田作りの代わりにおせち料理に入れても
いいですね◎