

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。

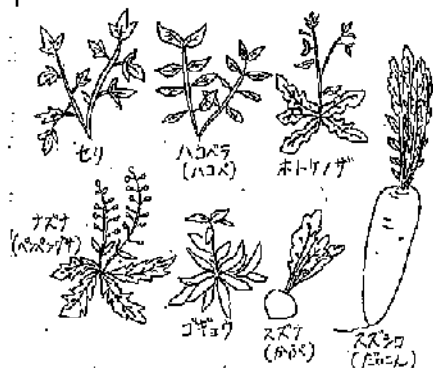
もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに

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。

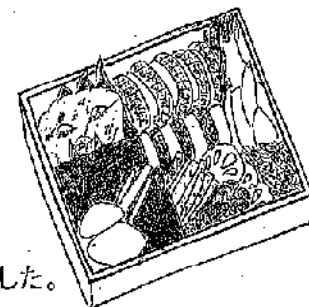
鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。
鏡餅を開く(刃物で切らずに割る)ことで正月が
終わります。神様が宿ったお餅を雑煮などに
入れて頂き、1年間の家族の円満や健康・開運を
祈願する行事です！！

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。

もともとは、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が中心で、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
- ・魚の照り焼き
- ・田作り
- ・たたきごぼう
- ・栗きんとん
- ・黒豆

14日は保育園のおせち料理です。
赤飯、魚の照り焼き、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◎