

1月 きゅうしょくだより

親隣館保育園

R8.伊藤 隼人

年末年始、遅くまでテレビを見てしまったり、昼まで寝てしまったり生活習慣が乱れがちですね。生活リズムが乱れると、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。健康的な生活リズムを改めて見直し、元気に過ごせるように体調を整えていきましょう。

七草粥



1月7日は七草の日です。七草がゆは、お正月にごちそうをたくさん食べた胃腸を労り、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。七草は、早春にいち早く芽吹くことから「邪気を払う」と言われています。そのため、七草粥を食べて1年の無病息災を祈るという思いもこの風習に込められています。地域によって、七草の種類が増えたり減ったりしますが、主な七草を紹介します。



鏡開き



お正月に、「年神様」をお迎えするためのお供えものとして飾った鏡もち。「鏡開き」は、その年神様の力が宿った鏡もちを下げ、新しい年の健康や無事を願いながら食べる、日本ならではの伝統行事です。一般的には1月11日に行われますが、地域によっても異なります。包丁を使わず、割って食べるのが良いとされますが、「鏡を割る」とは言わず「開く」と表現するのは、縁起をかついでのこと。「運を開く」という意味も込められています。



餅の食べ方に注意！！



餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないと言って出さないのではなく、食べ方や与え方に注しておいしく食べましょう。

- ①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない ⑤食べているときに目を離さない