



2024年1月号

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、美味しく、楽しい食事を心を込めて作っていきたいと思います。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。



春の七草 ~七草がゆ~

1月7日の朝に無病息災を祈願して、7種類の野菜をお粥に入れて食べます。
お正月にごちそう三昧だった胃腸を労わり、不足した緑黄色野菜を補うという効果もあります。

春の七草とは・・・

せり、なずな、ごぎょう、はこべら
ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)



1月11日~鏡開き~

お正月の間に飾っていた鏡餅を神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して、鏡餅を割って食べる行事のことです。
鏡餅や鏡開きの「鏡」は平和・円満の意味があり、「開き」は末広がりを意味します。
鏡餅を開くことで、年神様をお送りし、お正月に一区切りをつけます。



❀ <おせち料理に込められた思い> ❀

おせち料理は「今年も家族みんなが一年間、健康で幸せに暮らせますように」という強い願いが込められた縁起の良い料理です。元旦からの三が日、家族みなでおせち料理をかこむことで、お互いの健康長寿・無病息災を祈るといのがおせち料理の昔からの習わしです。

★きんとん(金団)

金運に恵まれる、豊かな一年を過ごせるようにと願います。

★紅白なます

お祝いの水引をかたどっており、平和を願います。



★昆布巻き

「よろこぶ」「子生」と縁起の良い字が当てられ、不老長寿や子孫繁栄を願います。

★紅白かまぼこ

半月の形が元旦の初日の出のように見え、紅白の紅は「慶び・魔除け」、白は「神聖・清浄」を表します。

★れんこん

穴がたくさん開いていることから、見通しがよい一年が過ごせるようにと願います。

★黒豆

まめ(健康)に暮らせますようにと願います。

★えび

腰が曲がるまで、家族の長寿を願います。

★田作り

豊年豊作を願います。

