



# いっただきまーす！！

年末年始は、どう過ごされましたか？「年越しそば」や「おせち・お雑煮」といろんな行事食があります。最近では作るご家庭が減ってきているようですが、おせちを買ってお祝いするのも楽しいかもしれませんね。どちらにせよ、大事にしていきたいですね。

休み明けには「おもちつき」がありました。お餅は食べられませんが、幼児さんは、お餅について、つきたてのお餅を触る良い体験ができたのかなと思います。

## 1月のお楽しみメニュー！！

・松風焼き

・ブロッコリーのおかか和え

・きゅうり竹輪

・京風みそ汁



松風焼きには型抜きした大根と人参の型抜きを飾り(梅)、ブロッコリーのおかか和えを添え(松)、きゅうり竹輪をつけ(竹)『松竹梅』をイメージしてみました。



## 1月の行事食には何がある！？



お正月の「おせち」・「お雑煮」に始まり「七草粥」・「鏡開き」・「小正月」など1年間を健康に暮らせるように願いを込めた行事がたくさんあります。行事食にはどのような意味があるのか、どのような願い・思いが込められているのかを理解することで、日本食の文化や伝統をより身近に感じられるでしょう。

ただ食べるだけでなく、実際に行事食の下準備や調理にも積極的に子ども達が参加することで、行事食が生まれた理由や背景、そして込められた意味を知るきっかけにもなります。

手綱こんにゃくを作ったよ。



「お雑煮」は、歳神様に備えた餅のご利益を頂戴するために作った料理です。



「おせち料理」は、神様にお供えするためのもので、それぞれの食材に願いが込められています。めでたさが重なるように重箱に盛り付けます。



「鏡開き」は、お正月にお供えした鏡餅を、食べて健康にお祈りします。



「七草粥」は、春の七草を加えたお粥を食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め一年間の健康を祈ります。七草とはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロです。



「七草粥」としてシンプルに食べてほしいのですが、食べ慣れない子も多く、少し食べやすくするために好みで鮭のトッピングができるようにしています。



石原では、年始に「もちつき」をして鏡もちを作り、各お部屋に飾っています。



年末の「もちつき」には「歳神様のため」と「神様と同じものを食べて神様の力を分けてもらうため」の2種類の意味合いがあります。

