



食育だより

2025.01

ニチイキッズぐし保育園

明けましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は一段と寒くもなり、体調も崩しやすい月です。年末年始で崩れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランス良い食事で、一日を元気に過ごしましょう!また、手洗いうがいもしっかりして、元気な体を作っていきましょう。

正月

～1月の行事と食べ物紹介～



正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で過ごせるように約束をしてくれる神様です。正月に門松やしめ飾り、鏡餅を飾ったりするのは、すべての歳神様を心から歓迎するための準備です。現在は、1月1日から3日までが三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」というところが多いそうです。

○おせち○

「おせち料理」とは、もともと季節の変わり目の節句（節供）に神様にお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理を指すようになりました。エビは長寿、かずのこは子孫繁栄、田づくりは豊作、黒豆は健康という願いが込められています。



○お雑煮○

歳神様に備えた餅の御利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立ての関東風があります。餅の形も関西では丸餅、関東では切り餅（のし餅、ひし餅）が一般的。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。



食育の様子

12月24日に全クラスでクリスマスパフェ作りを行いました。

子ども達ひとりひとりが自分の好きなようにトッピングし、美味しくいただきました!

