



令和6年1月号

摂津ポップせんりおか保育園

今年度も残り3か月となりました。子どもたちも大きく成長し、給食もたくさん食べるようになりました。1月には行事とその由来の食べ物がたくさんあります。年末年始に子どもたちとお話できたらと思い、いくつか紹介いたします。

## 1月の行事と食べ物



### ◆正月◆



正月とは歳神様をお迎えする祝いの儀式でした。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、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。正月に門松（かどまつ）やしめ飾り、鏡餅を飾ったりするのは、すべて歳神様を心から歓迎するための準備です。

#### おせち料理

縁起のよい食材で作られた正月のお祝い料理のことをいいます。

- 黒豆→まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせるように
- 田作り→豊作を祈る
- 昆布巻き→「よろこぶ」の語呂あわせ
- 海老→腰がまがるまでじょうぶに長生きできるように

#### 雑煮

正月に1年の無事を祈って食べる伝統的な汁物料理です。大晦日に年神様にお供えした餅に、おせち料理の残ったものなどを入れたのがはじまりだといわれています。



### ◆七草粥◆

1月7日に七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を入れたお粥を無病息災を願って食べる行事です。また、正月のごちそうで疲れた胃にもやさしく、ビタミンやミネラルを補給するという意味もあります。

### ◆鏡開き◆

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、1月11日に食べる行事です。お供えを下げ、手や木づちで割っておしるこやお雑煮に入れます。「割る」や「切る」という言葉は縁起が良くないので、「開く」という言葉を使います。

### ～おもちについて～

おもちを食べる機会の多いこの季節、窒息事故に気を付けましょう！食べる場合はよく噛むよう伝え、食べる前に水分で喉を濡らし滑りをよくしておく等の注意が必要です。また、小さく切っても喉にはりついてしまうことがあるため、きちんと飲み込むまで傍で見守ってあげましょう。