



いろいろな願いが込められている

おせち料理

新しい年を迎え、家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。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、温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

おせち料理とは、もともとご節句などの節女に、神様にお供えした料理のことをいいました。

今ではお正月のみに作られるようになりました。お節料理に入っている黒豆は、まめに暮らせますように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊穰、たたきごぼうは豊年と息災、栗きんとんは「金団」と書き金運を呼ぶ縁起物として、えびは長寿などの願いが込められています。



1月の行事食

餅を食べるときの注意点



おしるこ

地域や家庭によって違う

雑煮

雑煮とは、年神様にお供えしたその土地の産物ともちをなべで煮たものです。そのため、雑煮に入る食材や、もちの種類、味つけなどさまざまです。みなさんは、どんな雑煮を食べていますか？



七草かゆ



もちは粘着性が高く、窒息につながりやすい食品なので、お子さんには、ひと口量を守ってよく噛むように伝えます。また食事に集中させ、ふざけないようにみまもります。

もちを使わない いももちおしるこ 幼児4人分

<材料>

じゃが芋・・・200g 片栗粉・・・25g 油・・・適宜 茹であずき 200g (お好みの甘さにする) 水・・・200cc

<作り方>

- ① じゃが芋の皮をむいて、柔らかくなるまでゆで水気を切ったら熱いうちにつぶします
- ② ①に片栗粉を加えてよく混ぜて等分に分けて平らにします
- ③ フライパンに油を熱して、中火で②の両面を焼き色がつくまで焼きます
- ④ 小鍋に茹であずきと水、(砂糖)を入れて小豆の粒をつぶしながらひと煮立ちさせます
- ⑤ 火を止めてから④に③を加えて軽く混ぜ、器に盛りつけます。