

1月は親戚や友人が集まって仲睦まじく過ごすことから「睦月（むつき）」と言われて  
います。新年の幸せと健康を願って様々な行事が行われ、行事食が身近に感じられる月  
です。家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を迎えましょう！



## 1年の始めにおせち料理を



おせちはもともと季節の変わり目の節日（せちにち）に食べた料理ですが、今ではお正月に食べるお祝いの料理をさし、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。その中で『黒豆』『数の子』『田作り』の三種は『祝い肴三種』と呼ばれています。



黒豆

健康でまめに暮らせます  
ようにと願う



数の子

卵の数が多いことから  
子孫繁栄を願う



田作り

昔いわしを田畑の肥料にし  
たことから豊作を願う

そのほかの料理も含めて、料理ひとつひとつに違った意味があるのでお子さんと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。



## 七草がゆで無病息災



「人日の節句（1月7日）」に、七種の野菜が入った七草がゆを食べる習慣があります。お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

この七草がゆに用いる七種の野菜を「春の七草」といいます。梶山こども園では7日の午後おやつに七草風粥が出ます。



## 《きのこごはん》

【材料】（幼児1人分）

◆米	45 g	◆鶏もも肉	15 g	◆しめじ	5 g
◆えのきたけ	5 g	◆干しいたけ	0.5 g	◆にんじん	20 g
◆油	1.5 g	◆酒	0.6 g	◆みりん	2 g
◆しょうゆ	5 g	◆かつおだし汁	適量		

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② にんじんはいちょう切り、しめじ・えのきは食べやすい大きさに切る。干しいたけは戻して、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋を熱し、油をあたため、①②を炒める。
- ④ 米に③・調味料・だし汁を加えて水加減し炊く。

※煮た具を炊いたご飯に混ぜてもよい

