

## 1月は行事食がたくさんあります♪



新年、明けましておめでとうございます！みなさんお正月におせちは食べられましたか？おせちは、その年1年の家族の健康と、無事に豊かに過ごせることを祈願し、また新年を迎えられたことへの感謝の気持ちを持ち、年初めに家族みんなで祝食します。おせち以外にも1月は行事食がたくさんありますよ♪園で給食に取り入れた行事食のいわれ等を紹介しますね(^^)

### おせち料理



- がじつ和え**… 瀬戸内海の郷土料理で、あなごとほうれん草を三杯酢で和えた物。1年間の無事に感謝し、新年を祝うために食べる。がじつ=元日のこと
- 田作り** … 乾燥させたいわしの幼魚を炒って砂糖と醤油とみりんで絡めたもの。いわしを田んぼの肥料にしたら豊作になったことから五穀豊穡を意味する。
- 松風焼き** … 和菓子の松風のような見た目をした料理の事。鶏ひき肉をこねた生地の上にけしの実(園では白ごま)をふって焼き上げたもので、その裏面には何もついてなく『裏には何も無い。隠し事のない正直な生き方ができるように』という前向きな意味が込められている。
- くわい** … 福山は日本一のくわいの生産地！実から芽が突き出ることから「芽出たい(めでたい)」として縁起を担いで。『芽が出ますように』という思いが込められている。

### 七草粥

1月7日の節句の行事食のことで、朝に春の七草(図を参照)が入ったおかゆを食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされている。七草にはそれぞれ働きや効果があります！正月で疲れた胃袋を整えるための役割もありますよ。園でも本日(1/6)のおやつで食べました☆



### 鏡開き

1月11日に行うもので、正月の間“神さま・仏さま”に供えていた鏡餅をおろして食べ、新年の無病息災を願うという風習があります。こども園では11日のおやつで、餅の代わりに団子を入れたぜんざいを食べます。小豆には「魔除け」や「邪気払い」の意味があり、健やかに過ごせるようにという思いが込められています。乳児はさつま芋団子に代用して雰囲気を味わいますよ☆

