



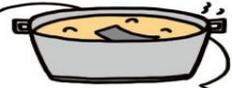
あけまして おめでとう ございます

お正月に、雑煮やおせち料理などを召し上がりましたか？ごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がピッタリです。

高坊保育園では、今年も1月6日に『かわり七草がゆ』の献立名で提供する予定です。



なぜ七草がゆを食べるの？



七草がゆは、1月7日の朝に1年の無病息災を願って食べる行事食です。昔は、今のよう1年中いろいろな野菜が手に入るわけではありませんでした。そのような中で、春先に芽を出す青々とした若菜には、強い生命力があると考えられていました。人々は春を待ってその若菜を摘み、おかゆにして食べることで、病気をせずに長生きができると考えていたのです。



少年写真新聞社保育園おたより文例集 食育編から抜粋

さ

そ

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

し

せ

- さ 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- し 塩…少量で味が変化するので加減して入れる
- す 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せそ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

せ

し

そ

し

鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

す

そ

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない

