



あけましておめでとうございます。
家族や親戚、お友達と楽しい年末年始を
過ごされた事と思います。
まだまだ寒い日が続くので、よく食べ、よ
く動き、夜は睡眠をしっかりとして、生活
リズムを整えていきましょう。

1月の行事食

【おせち】…おせち料理は元々、季節の変わり目の
節句に神様へお供えた料理でしたが、正月が最も
重要な節句であることから、やがておせち料理といえ
ば正月料理をさすようになりました。

【お雑煮】…歳神様に供えた餅の御利益を頂戴す
る為に作った料理が雑煮です。地方色豊かな料理
で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風と醤油仕立
ての関東風があります。

【七草粥】…春の七草を加えたお粥を食べてお正
月の御馳走に疲れた胃を休め、1年間の健康を祈り
ます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべ
ら、すずな、ほとけのざ、すずしろです。

【鏡開き】…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日に皆で食べて、健康をお祈
りする行事といわれています。

(地方によって日にちが異なります。)



～ねらい～

【きく・さくら組】



- ・お正月ならではの料理に興味、関心を持つ。
- ・友達と楽しく食事をしながらマナーを守る

【もも組】

- ・お正月のおせち料理や七草粥、鏡開きなど、伝統
的な料理を知る。
- ・時間内に食べる事の大切さを伝える。

【たんぼぼ・うめ組】

- ・スプーンやフォークを使って、上手に食べる。

冬野菜を美味しく食べよう!

- ・ほうれん草…冬に栄養価が高まり、露にあたって
甘味が増すと言われています。鉄分や葉酸、ビタミン
Cの他、免疫力を高めるビタミンAも豊富です。
- ・小松菜…カルシウムを・含み、鉄分、葉酸、ビタミ
ンA、Cも豊富です。
- ・白菜…貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムが豊
富に含まれます。
- ・大根…消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれ
ます。

