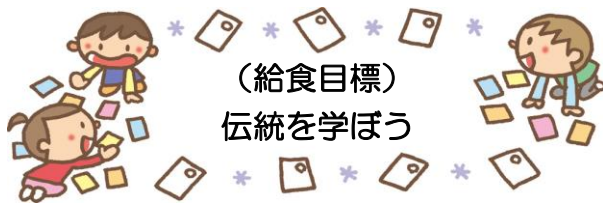




あけましておめでとうございます。

ご家庭でもよいお正月をお迎えになられたことでしょう。さて、今月は、七草や鏡開きなど1月ならではの料理を楽しみましょう。食べ物由来の話などから、今年一年の幸せを願って、ご家庭でも一緒においしく味わえるといいですね。



行事食や伝統料理のいわれを伝える

○正月の行事食（おせち料理）

おせちは「お節句料理」が変化したものです。年に5回ある節句（桃の節句、端午の節句、七夕、重陽）を祝って食べる料理の中で、年の初めを祝って食べるおせちには様々な願い事の意味が込められています。かすのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よるこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることでと思います。

○七草がゆ

1月7日は七草（せり、なすな、すすな、すすしろ、ほとけのぞ、ごぎょう、はこべら）を入れた粥を食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、1年間病気をしないといわれています。
※すすな（かぶ）、すすしろ（大根）



○鏡開き

お正月に神様にお供えした鏡餅には力が備わると考えられ、家庭円満、無病息災を願う気持ちがこめられています。縁を切ることがないように刃物を使わず、木づちや手で割ったと言われています。

12月、年長児さんがいろいろなことに挑戦しました。

おにぎり作り・クッキーの型抜き・飾りつけ、他にもクリームシチューの材料をスーパーに買い物に行ってくれました。大きい大根、人参、玉ねぎを持って帰ってきてくれました。その日のシチューはお代りもたくさんしていました。

お手伝いありがとうございました。
次は、何をしようかな・



ソーセージ、シーチキン、コーンなどたくさんの具をいれて、まきまきおにぎりをつくりました。

クッキー生地を伸ばして、型をおし、焼きあがったクッキーにチョコペンでお絵かきをしました。お店屋さんのクッキーみたいに上手においしく焼き上がりましたよ。



白菜のコトコトスープ

15日・28日の献立

<白菜のコトコトスープの作り方>

白菜 130g…一口大に切る
じゃが芋 1/2 個…1cm 角に切る
ベーコン 1 枚…細切りにする
コンソメ 1/4 個
豆乳（牛乳）140cc
小麦粉小さじ2
塩コショウ少々



- ①白菜、じゃが芋、ベーコン、コンソメをかぶる位の水を鍋に入れ、弱火でゆっくり煮る。
- ②煮えたら、豆乳を加え塩コショウで味を整え、小麦粉の水溶きを入れ、仕上げる。

