



みなさんはどんなお正月を過ごされたでしょうか？お家でおせち料理や、お雑煮などのお正月料理を食べられたことと思います。この年末年始でたくさんのおいしい料理を食べすぎてしまったり、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれません。少しずつ元に戻していきましょう。そして、まだまだ寒い日が続くので、体調管理には十分に気を付けていきましょう。



## 春の七草



1月7日は人日（じんじつ）の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食にも七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）の春の七草です。消化のよいおかゆは、正月にごちそうを食べた疲れた胃を休める働きがあるといわれています。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

## 正月の行事食（おせち料理）

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけでなく、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。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



### “おせち料理の由来”

『かずのこ』ニシンの子で、卵の数が多いことから子孫繁栄を願います。

『田づくり』昔、田畑の肥料に使われていたことから、豊作を願う意味が込められています。

『黒豆』まめに働き、健康に暮らせることの願いが込められています。

『えび』腰が曲がるまで長生きするように願います。

『伊達巻』巻物の形に似ていることから、知識や教養がつくことを願います。

『昆布』“喜ぶ”という語呂合わせ、“ひろめ”と言われていたことから、喜びをひろめるという意味です。

『れんこん』穴が開いていることから、“先の見通しが開ける”といわれます。

『栗きんとん』“金団”と書くことから財宝に恵まれるようにという願いが込められています。