



1 月食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも温かい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

栄養士 琴浦



～鏡もちと鏡開き～ *🌸*🎐*🍡*🌸*🎐*🍡*🌸*🎐*🍡*🌸*🎐*🍡*

正月は、一年で最初の行事です。1 年の始まりを祝い、一家の健康と幸せを祈ります。正月には鏡もちをお供えする家庭も多いかと思います。正月にお供えする鏡もちと鏡開きについて見てみましょう。

鏡もち・・・鏡ちは年神様を迎え入れるためにも神仏の前や床の間などに飾ります。丸い形にした大小二つのもちを重ねて三方にのせ、橙や裏白、ゆずり葉やこんぶなどを飾ります。この飾りにはそれぞれ意味が込められ橙には『代々家が長くように』裏白、ゆずり葉には『家族の長寿・家の継続を願う』という意味があり昆布は『よろこぶ』という語呂合わせから縁起物とされています。飾るものや飾り方は地域や家庭によって異なります。



鏡開き・・・鏡開きでは、1 月 11 日に年神様にお供えしていたもちをおろして、木づちなどでたたいて小さくしておしるこなどにしていただきます。お供えしたもちなので、刃物で切ことは避けます。もとは武家社会の風習で、鎧や兜などの具足にお供えしたもちを雑煮などにして食べたことが由来だそうです。もともと 1 月 20 日に行われていましたが、江戸幕府3代将軍徳川家光が 20 日に亡くなったため 11 日に行われるようになったと言われています。地域によっては 15 日や 20 日に行われるところもあります。



～春の七草～

七草がゆにはさまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。本来は朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは『せり』『なずな』『ごぎょう』『はこべら』『ほとけのざ』『すずな』『すずしろ』です。最近のスーパーマーケットでは便利な七草セットなどが売られているので機会があれば試してみてくださいね。



せり

ごぎょう



ほとけのざ

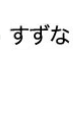


すずしろ

なずな



はこべら



すずな

