

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だと思います。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～ * 梅 * 蝶 * 橙 * 梅 * 蝶 *

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…鏡ものは年神様を迎え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『代々家が続くように』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。お供えたもちなので、刃物で切ることは避けます。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。本来は朝ごはんに七草がゆを食べるものです。七草がゆに入れる春の七草とは『せり』『なづな』『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下さいね。

