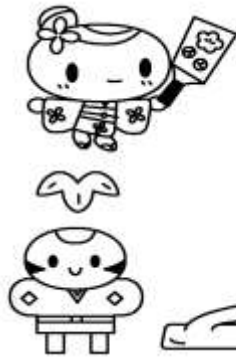


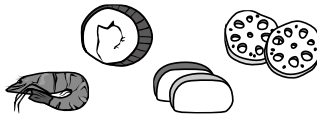
おいしいね！おいしいよ！ 令和6年度1月 寝屋川市保育課



しんねん
新年あけましておめでとうございます。
ねんまつねんし
年末年始は、どのようにすごされましたか？
ことし
今年も「おいしく食べてすこやかに」
どうぞよろしくおねがいします。



りょうり おせち料理



りょうり いっぱんでき かんじつ さん にち
おせち料理は一般的に元日から三が日にか
けて食べられるお祝い料理です。年に1度の
お正月は料理をせず ゆっくりとしてほ
しいという意味合いから、年末に日持ちの
する料理を準備する習慣が根付いたとの
かんがえもあります。

おせち離れと言われるこの頃ですが、「みん
なで食べるお弁当」と考えて、子どもたち
や家族の好きなものをお重に詰めてみる
のも良いかもしれません。

はる ななくさ 春の七草

まいとし がつ なのか じんじつ せつぐ た
毎年、1月7日（人日の節句）に、食べる
しゅうかん なるくさ はる ななくさ た
習慣のある「七草がゆ」。春の七草を食べ
て邪気を払い、1年間の無病息災を願います。
また、お正月で食べ過ぎた胃腸を休める
やくわり 役割もあるといわれています。

★春の七草

- ・せり
- ・なすな
- ・ごぎょう
- ・はこべら
- ・ほとけのざ
- ・すずな
- ・すずしろ



りょうり こ い み おせち料理に込められた意味

- | | |
|---------------|--|
| かず こ
・数の子 | しそんはんえい
子孫繁栄 |
| たづく
・田作り | ほうさく
豊作 |
| れんこん
・れんこん | だんめん
断面にたくさんの
あな 穴が開いている
ことから、「先を
みとお
見通せるように」
え び
・海老
くろまめ
・黒豆 |
| | ちようじゅきがん
長寿祈願
まめ す はたら
マメに過ごし、働け
るように |

てあら 手洗い・うがいをしよう

の ろ う い る す りゅうこう
ノロウイルスが流行する
じき ある こー り つよ
時期です。アルコールに強い
う い る す てあら
ウイルスであるため、手洗い
が重要です。また、食品を
じゅうよう しょうひん
85～90℃、90秒以上で
しっかり加熱すること
こうかてき よほうほう
効果的な予防法です。

