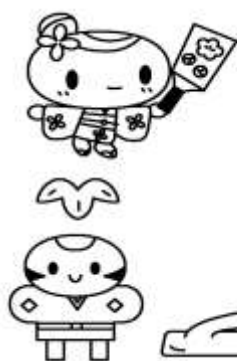


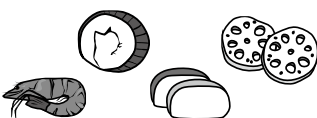
# おいしいね！おいしいよ！ 令和7年度1月 寝屋川市保育課



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



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に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考えもあります。

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）に、食べる習慣のある「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役割もあると言われています。

### ★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<br>・数の子  | しそんはんえい<br>子孫繁栄   |
| たつく<br>・田作り   | ほうさく<br>豊作  |
| れんこん<br>・れんこん | だんめん<br>断面にたくさんの<br>あな<br>穴が開いている<br>ことから、「先を<br>みとお<br>見通せるように」<br>ちようじゆきが<br>長寿祈願<br>まめ<br>マメに過ごし、働<br>はたら<br>けるように |
| えび<br>・海老     |   |
| くろまめ<br>・黒豆   |   |

## てあら 手洗い・うがいをしよう

の ろ う い る す りゆうこう  
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  
じゆうよう しょうひん  
85～90℃、90秒以上で  
しっかり加熱すること  
こうかき よほうほう  
効果的な予防法です。

