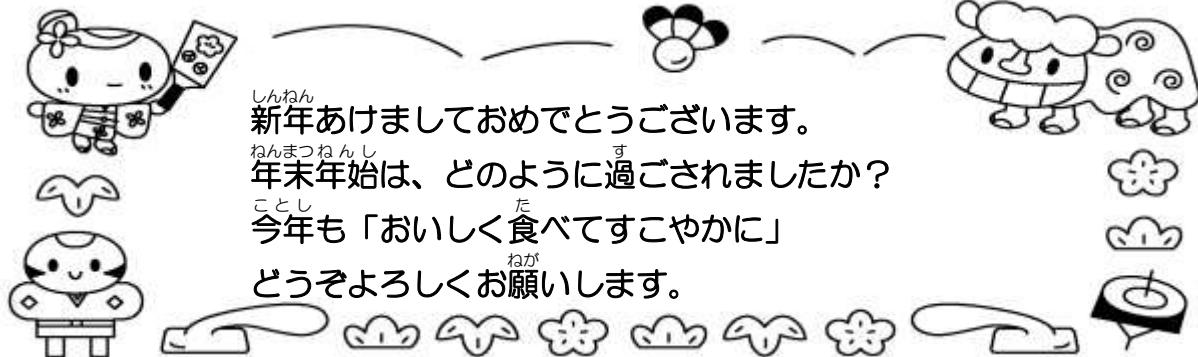


おいしいね！おいしいよ！ 令和7年度1月 寝屋川市保育課



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方もあります。

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。



りょうり おせち料理に込められた意味

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

はる 春の七草

毎年、1月7日（人日の節句）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

- セリ
- なずな
- ごぎょう
- はこべら
- ほとけのざ
- すずな
- すずしろ



てあら 手洗い・うがいをしよう

ノロウイルスが流行する時期です。アルコールに強いウイルスであるため、手洗いが重要です。また、食品を85~90°C, 90秒以上でしっかりと加熱することも効果的な予防法です。

