



## 七草粥と 鏡開き



### ★七草がゆ（1月7日）

1月7日は「人日の節句」と言い、この日の朝に食べる縁起食が七草です。春の七草を使ってつくります。七草粥には「1年間健康にすごせますように」という無病息災の願いが込められています。

### ★鏡開き（1月11日）

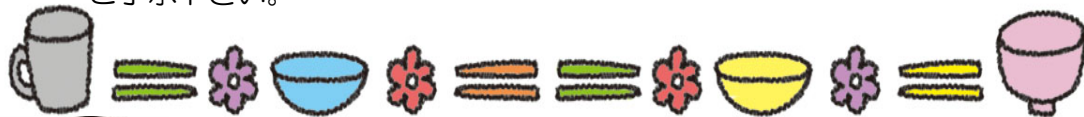
お供えていた鏡もちを、1月11日に小さく割って1年の健康と発展を願う行事です。「切る」や「割る」は縁起がよくない言葉とされ、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりという意味もあります。



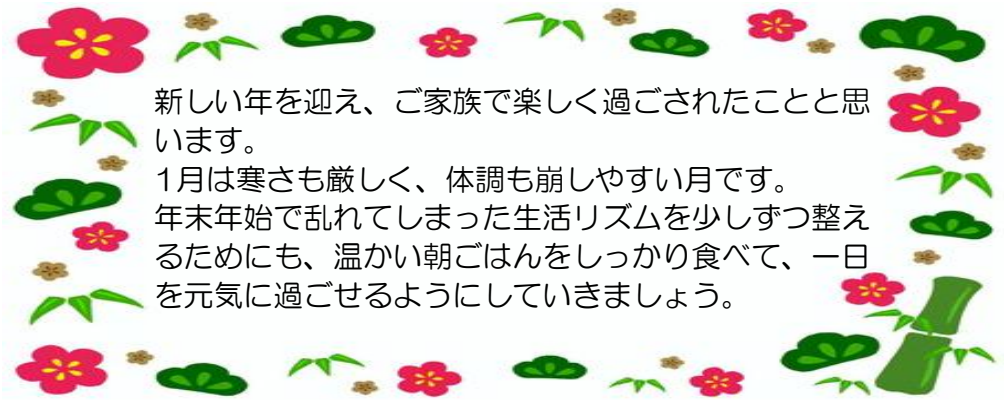
## とっても大切！早寝早起き・朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、何よりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもの中には、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必要です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

⚠️当園では、朝食を摂っていないお子さんのお預かりはできません。ご了承下さい。

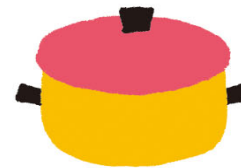


今年も安全・安心で、おいしい給食を提供いたします。  
本年も、どうぞ宜しくお願い致します！



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。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。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と食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



## 宮崎県の 郷土料理



### ●煮しめ

煮汁が残らないように、じっくり時間をかけて煮ることを「煮しめる」と言い、その調理方法から「煮しめ」と呼ばれるようになりました。現在ではお惣菜になっていますが、もともとは祝い事や冠婚葬祭に欠かせない料理でした。各地域の具材は個性豊かで、だしをとる素材だけでも、地鶏、いりこ、干シアジ、塩イワシ、昆布、椎茸、猪など様々。素材についても、地域の特色があります。

### ●ねりくり

宮崎ではさつま芋のことを甘藷(かんしょ)と呼びます。甘藷で作る「ねりくり」は、地域によっては「ねったぼ」「からいも餅」「ねったくり」などと呼ばれています。江戸時代から作られていた料理とされ、餅と蒸した甘藷を入れて作られていました。正月に余って硬くなった餅をゆで、蒸した甘藷をつけて丸め、食べるときにきな粉をまぶして食べます。「ねりくり」は宮崎弁で「つき混ぜる」ことを意味し、また「ぼったぼった」と練って作る様子からその名前がついたと言われています。

