



# ラボらぶ通信

## 1月号 (2018)



新年あけましておめでとうございます。

1月は「天も地もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月」ということから「睦月」と言います。お正月は家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めたいものですね。

ラボも初心を忘れず、スタッフ一同心を合わせ美味しい食事作りをしています。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

### 1年間の健康を祈ろう！

おせちは「御節」と書き、本来は五節供などに食べる料理でしたが、現在はお正月に食べる風習だけが残っています。それぞれ無病息災、子孫繁栄の願いが込められています。

黒豆・・・まめ(健康)にくらせるように

数の子・・・子孫繁栄

田作り・・・豊年豊作祈願

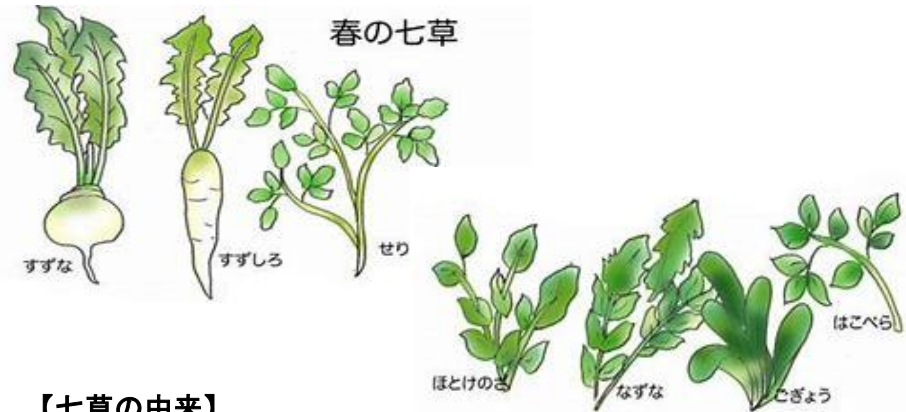
昆布・・・よろこぶ

橙(だいだい)・・・子孫が代々反映するように



\* 最近ではおせち料理を作るご家庭も少なくなったようですが、様々な願いが込められた日本の伝統料理を子ども達にも伝えていきたいですね。

今月の食育の日のメニューは「春の七草」を使います。



### 【七草の由来】

1月7日の「人日(じんじつ)」の日に行われる「人日の節句」の行事で、五節句のひとつです。

人日とは、文字通り“人の日”という意味で、古代中国で元日に鶏、2日にいぬ、3日に猪、4日に羊、5日に牛、6日に馬、7日に人、8日に穀を占う行事があり、7日は人に刑罰を与えたりせず、7種の若葉を粥に入れて無病息災を願っていたことに由来します。

この風習が日本へ伝来し、年のはじめに若葉を摘む「若草摘み」という日本古来の風習と結びついて「七草粥」となり、江戸時代に五節句のひとつとして定着しました。

本来は前日に七草を摘みに出かけ、7日の朝にお粥にさせていただきます。(キッズgooより引用)

\* ラボではおかゆをお弁当には出せないなので、「混ぜご飯」として提供させていただきます。

