



令和7年1月号

摂津ポッポせんりおか保育園

★あけましておめでとうございます★

新しい年を迎えご家庭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。年末年始で疲れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも早寝早起き、バランスの良い食事で1日を元気に過ごしましょう。また手洗いうがいをしっかりして元気な身体を作っていきましょう。



1年間の幸せをもたらすためにやってくる、<sup>としがみさま</sup>年神様を家族みんなでお迎えする行事です。<sup>としがみさま</sup>年神様は健康をもたらし、<sup>ごこくほうじょう</sup>子孫繁栄や五穀豊穰を授けてくれる神様だと言われています。



おせち料理を食べて良い1年を過ごしましょう。

	<b>れんこん</b> たくさんあながあるので、しょうらいのみとおしがよくなるように。		<b>くわい</b> おおきなめがでるので、「めでたい」とされる。めがでるようにとしゅっせのねがいもこめられる。		<b>こうはく紅白かまぼこ</b> 赤は魔除け 白はお清めでおめでたさをあらわす。
	<b>こぶまき</b> 「よるこぶ」とかけ、えんぎがよいとされている。		<b>にもん</b> おいもはしそんはんえい。こんさいはすえながいしませをねがうなどのいみがある。		<b>かずのこ</b> ニンシのおなかのたまご。たくさんなのでしそんはんえいをねがう。
	<b>えび</b> えびのようにこしががるまでながいきできるようにとねがいがこめられる。		<b>こうはくなます</b> みずひきをかたどっているへいわをねがう。		<b>きんとん</b> きんいろなのできんうんがよくなるえんぎもの。
	<b>たつくり</b> ごこくほうじょうをねがう。ごまめともいい、「五万米」とかく。		<b>くろまめ</b> まめにげんきにはたらけるように。むびょうそくさいをいのる。		<b>だてまき</b> かたちがまきもの(むかしのほん)ににているので、ちしきがらえるように。

1月7日は七草粥を食べましょう

七草粥は毎年1回1月7日(人日の節句)に春の七草を入れて食べるお粥のことです。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていました。そのため、これを食べることで1年の無病息災を祈るようになったのです。この習慣は江戸時代から始まったようです。

