



2024年1月  
 はあと保育園中央  
 〒753 - 0813  
 山口市神田町4-22  
 TEL083-941-5580  
[http://www.seirankai.or.jp/  
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)  
 園長 蒔 英朗



明けましておめでとうございます。ご家庭ではどのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや体調を崩しやすい時期です。また、本格的に寒さが増す時期となりますので、体調管理に気を付けて今年も元気なスタートを切りましょう！

1月は、無病息災を祈って食べられるようになったと言われている、七草を使用した、七草おにぎりをおやつで作ります。どんな味だったか、是非教えてくださいね！

＜大根＞

\* 大根の旬は、12月～2月頃です。免疫機能の低下を防ぐビタミンCやナトリウムの排出作用があり、塩分の摂りすぎを調整するのに役立つ。胃腸の機能を活性化させ、胃もたれ二日酔いの症状緩和に期待できる。

## お知らせ



1日(日)～3日(水) お休み  
 4日(木) お弁当の日  
 17日(水) お弁当の日  
 26日(金) 誕生日会

※4日(水)はお弁当とおやつの持参を  
 よろしくお願ひします。17日のお弁当  
 当日のおやつは園で準備します。

## ～行事食（お正月）～

### ＜行事食とは＞

日本人の暮らしの中には、さまざまな年中行事があります。季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理を「行事食」といいます。お正月は、1年間の幸せをもたらすためにやってくる、笑神様を家族みなでお迎えする行事です。

#### ●お正月といえば…「おせち料理」

正月に食べるお祝いの料理です。もともとは農作を感謝し、神様へのお供え物として、作られてきましたが、今では様々な縁起物や願いを込めたお料理がふるまわれています。縁起を担ぎ、「箱を重ねる＝めでたさを重ねる」という意味から、お重が使われます。正式には、5段重が用いられ、段ごとに入れるお料理が決まっています。

- ★一の重（祝い肴・口とり）…正月にふさわしい祝い肴を詰めます。
- ★二の重（焼き物）…主に縁起のいい海の幸を詰めます。
- ★三の重（煮物）…山の幸のお煮しめを詰めます。
- ★与の重（酢物・和え物）…主に酢の物を詰めます。

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。  
 また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

