

鏡餅を飾って年神様をお迎えしよう

お正月は1年間の幸せをもたらすためにやってくる年神様をお迎えしてもてなす行事で、鏡餅はお迎えした年神様の居場所となり、魂が宿ります。



そのため、鏡餅は大晦日までに用意して飾り、1月11日の鏡開きでお餅に宿った魂をいただくことで、1年の無病息災を願います。また鏡開きの餅は、ぜんざいやおしるこにして食べる習慣がありますが、ぜんざいやおしるこに使われる小豆の赤色に、邪気を払う魔除けの効果があるといわれることに由来しています。

お正月はお餅を食べる機会が増える時期ですが、お餅はのどに詰まる危険もある食べ物です。食べさせる際には、一口分ずつ食べさせる、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておく、などの対策をして楽しいお正月を過ごしましょう。

献立表



日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	水			
2	木	♪ ♪ ♪	♪ ♪ ♪	♪ ♪ ♪
3	金	♪ ♪ ♪	♪ ♪ ♪	♪ ♪ ♪
4	土	ハッシュ・ド・ビーフ かんきつ	蒸しパン	♪ ♪ ♪
5	日			
6	月	豚肉の生姜焼 コロコロサラダ 茹キャベツ かんきつ	せんべい	もちもちパン
7	火	れんこんと白菜の松風焼き 大根の酢のもの さつまいもの甘煮 バナナ	クラッカー チーズ	七草がゆ
8	水	鶏肉の塩焼き キャベツのレモン酢あえ ブロccoliの浸し かんきつ	バナナ	ツナサンド
9	木	炒め豆腐 バイクドポテト バナナ	源氏パイ	せんべい
10	金	肉団子スープ かえりの佃煮 かんきつ	りんご寒天	お好みボール
11	土	カレー バナナ	ホットケーキ	♪ ♪ ♪
12	日			
13	月			
14	火	焼魚 人参とチンゲン菜のナムル れんこんのおかか煮 バナナ	せんべい	クラッカーピザ
15	水	肉じゃが ほうれん草のごまあえ かんきつ	マカロニのあべ川風	クッキー
16	木	鶏肉の照焼き ほっこり白あえ 茹broccoli バナナ	コーン入り カップケーキ	人参ごはん
17	金	カレーうどん 納豆の磯あえ かんきつ	ビスケット	カルピス寒天
18	土	シチュー バナナ	セサミトースト	♪ ♪ ♪
19	日			
20	月	煮魚 ごま酢あえ さつまいもの甘煮 かんきつ	ビスコ	ドーナツ
21	火	卵の野山焼 ほうれん草のソテー 大根の即席漬 バナナ	サッポロポテト	食パンのマヨネーズ焼
22	水	豆腐と白菜の煮物 バイクドおさつ かんきつ	せんべい	昆布ごはん
23	木	魚の味噌マヨネーズ焼 和風サラダ 人参の甘煮 バナナ	洋風おこし	レアヨーグルトケーキ
24	金	豚肉のいなか煮 小松菜の浸し かんきつ	しらすのかりかり チーズ	ホームパイ
25	土	焼きそば バナナ	蒸しパン	♪ ♪ ♪
26	日			
27	月	白身魚の磯辺あげ 短冊サラダ さつまいもの煮付 かんきつ	クラッカー バナナ	鶏肉とごぼうの炊き込み
28	火	高野豆腐の卵とじ 大根の即席漬 バナナ	ビスケット	ツナコーンパン
29	水	のっぺい汁 納豆の磯あえ かんきつ	ももヨーグルト	パウンドケーキ
30	木	ムニエル キャベツの即席漬 れんこんのごまマヨサラダ バナナ	シュガートースト	豆乳くずもち
31	金	野菜入りチキンナゲット ほうれん草と春雨のサラダ 粉ふきいも ゼリー	せんべい	小豆クッキー