



食育だより



2026年1月
ニチイキッズたひ東保育園

1月7日は「七草の節供（せっく）」

「桃の節供」や「端午の節供」は有名ですが、同様に1月7日は「七草の節供」と呼びます。前年の厄払いをし、新たな1年の無病息災を祈願する日であり、当日の朝に、春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、ズズナ、ズズシロ）の入った「七草粥（ななくさがゆ）」を食べ万病と邪気を払います。また江戸時代には、幕府が公式行事として祝日にしたことで「七草粥」を食べる風習が定着したそうです。7種類の若菜を入れた七草粥から、冬を乗り越えて芽を出す若菜の力強さをわけてもらいましょう。



かくもち



まるもち



東日本は、武家の支配が長かったため角餅が主流となっています。戦の前に「敵をのす」という縁起担ぎから、のし餅を四角に切っていたことが影響しているそうです。



西日本では、宮廷文化の伝統が色濃く残るため、丸餅が主流となっています。「角が立たず円満に過ごせるように」と意味が込められています。



パフェケーキの飾りつけをしたよ



おいしそう♡



クリームのおひげが
できちゃった！

イチゴ、バナナ、みかん、 スポンジ、生クリーム

子ども達が自分でカップの中に飾りつけました！上手にできて、美味しくてみんな大満足でした！



おいしい！



クリームたっぷり
入れちゃった

