



令和6年度 あいゆう園 きゅうしょくだより

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお祈りします。



1月11日は鏡開きです。



鏡餅は新年の神様である「年神様」をお迎えしたときのお供え物で、飾りのすべてに縁起のよい意味があります。

- ・2段の丸餅
「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味。
- ・橙（だいたい）
餅の上にのせます。家が「代々」栄えるようにという意味。
 - ・裏白（うらじろ）
古い葉が落ちずに新しい葉が出てくるため、生命力と長寿の象徴。
 - ・ゆずり葉
世代がゆずられ、長く続いていくようにという意味。



おいしいたべもの 『冬の七草』

早春に芽吹く七草は、邪気を払うとされるため無病息災を祈って食べる風習があります。また、正月疲れが出始める胃腸の回復にも効果があります。

【七草の効能】

それぞれ旬の食材でもあり、鉄分が多く含まれていたり、利尿作用があったり、消化を促進したり、さまざま働きをします。

「草」というと苦いイメージがありますが、実際はずしろは大根、すずなはかぶ、であるなど食べなれている食材でもあります。

